

گفتگوی تلفنی رؤسای جمهور ایران و روسیه

تأکید روحانی و پوتین به گسترش روابط تهران و مسکو در همه حوزه‌ها




* روحانی: باید تمهیداتی اتخاذ شود که هرچه سریعتر از مرحله اجرای توافقات پیشک عبور کنیم و به مرحله اقدامات مهم‌تر در روابط دو کشور برسیم

* ایران و پنج به علاوه یک در مرحله مهمی برای رسیدن به مذاکرات نهایی قرار دارند

* رئیس جمهوری روسیه: همه سعی خود را به کار می‌گیریم تا موضوع هسته‌ای ایران به نتیجه نهایی برسد

* تمام تلاش خود را برای توسعه همکاری‌های اقتصادی دو کشور انجام خواهم داد

صفحه ۲

۶۰۹ هزار تومان

حداقل دستمزد سال ۹۳ کارگران

* حداقل دستمزد کارگران که امسال ۴۸۷ هزار و ۱۲۵ تومان بود، سال آینده به ۶۰۸ هزار و ۹۰۶ تومان افزایش می‌یابد

* افزایش مزد سایر سطوح ۱۲ درصد

حقوق پایه به‌علاوه روزانه ۲۱۱۱ تومان است

نرخ پایه سنوات امسال برای کارگران دارای قرارداد دائم و موقت روزانه ۵۰۰۰ ریال تعیین می‌شود

* بن خواروبار از ۵۰ هزار تومان به ۸۰ هزار تومان و حق مسکن از ۱۰ هزار تومان به ۲۰ هزار تومان افزایش یافت

صفحه ۴



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز



آگاهی‌های

برنج

خود کفایی

با چه قیمتی...؟

صفحه ۷



وزارت جهاد کشاورزی
استان آذربایجان شرقی

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شماره ۱۶۱ سال ۹۲

مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(ب) مبلغ برآورد اولیه معادل: ۸۹۱/۲۵۳۳۵۰ ریال

(ج) مبلغ سپرده تضمین شرکت در مناقصه معادل ۶۲۱۶۶۷/۷۸۱ ریال می‌باشد.

(د) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

(هـ) پیشنهاددهنده مکلف است معادل مبلغ سپرده، تضمین‌های معتبر تسلیم یا مبلغ (ها) پیشنهاددهنده بپردازد.

(و) پیشنهاددهنده موظف است در صورت عدم تسلیم یا پرداخت مبلغ سپرده، ضمانت‌نامه یا رسید واریز وجه مذکور را به حساب بانکی شرکت واریز و حسب مورد ضمانت‌نامه یا رسید واریز وجه را ضمیمه پیشنهاد به شرکت تسلیم نماید.

به پیشنهاددهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

سایت www.abfa-azarbaijan.ir

شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی

* شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی در نظر دارد عملیات مربوط به حفاری یک حلقه چاه در اراضی پستان‌آباد را از محل اعتبارات غیرعمرانی و از طریق مناقصه (عمومی) به پیمانکار واجد شرایط و دارای رتبه کاشوهای زمینی واگذار نماید، لذا از کلیشه واجدین صلاحیت دعوت می‌گردد ظرف مدت ده روز از تاریخ درج آگهی یا در نظر گرفتن مسوارد ذیل، به آدرس تیریز - بلوار ۲۹ پهنم - جنب دانشگاه تیریز - امور قراردادهای - تلفن: ۰۴۱۱۳۳۰۴۰۹۱ - مراجعه و ضمن واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۷۲۲۱۱۲۴۷۳۳ بانک ملت باجه آب و فاضلاب تیریز (کد شعبه ۱۳۴۲/۵) و ارائه فیش آن به امور قراردادهای، اسناد مربوطه را متعاقب دریافت و در تاریخ قید شده در اسناد، پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایید. بدیهی است شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود. هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

(الف) به پیشنهاددهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای

معرفی کتابهای انتشارات اطلاعات

با مخاطبان و حی

سوره مبار که حمد

شرح و توضیح: محمدجواد محمدی

قطع جیبی، چاپ اول، ۴۳ صفحه، ۴۰۰ تومان

موضوع این کتاب شرح و توضیح سوره مبار که فاتحه‌الکتاب است که به زبانی ساده پس از اقامه نماز ظهر و عصر در نمازخانه موسسه اطلاعات برای نمازگزاران بیان شده و آیات با گرایشی کاربردی، از منظری اخلاقی و با سبکی شفاهی توضیح داده شده است.



* فروشگاه مرکزی : تهران بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن : ۲۹۹۹۳۶۸۶

* فروشگاه شمارهٔ (۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن : ۶۶۴۶۰۷۳۴

* نمایندگی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۳۰۶، ۲۹۹۹۳۳۰۶

* برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.

* آدرس سایت فروشگاه اینترنتی : www.ketabettelaat.com



وزارت صنعت، معدن و تجارت

نوبت سوم

مدیریت توسعه منابع انسانی شرکت ملی گاز در نظر دارد به منظور سامان بخشیدن و بهبود مستمر روشها و فرایندهای کاری، سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) را در ستاد شرکت ملی گاز ایران استقرار دهد.

از همین رو جهت تهیه لیست بلند مشاورین ذیصلاح، پرسشنامه استعلام ارزیابی کیفی (RFQ) در سایت شرکت ملی گاز www.nigc.ir درج شده است، متقاضیان واجد شرایط می‌توانند حداکثر تا ۳۰ فروردین سال ۱۳۹۳ نسبت به تکمیل و ارسال فرم‌های استعلام به همراه مستندات لازم اقدام نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس وب سایت شرکت ملی گاز مراجعه نمایید.

۵/۴۰۲ الف



وزارت نیرو
معاونت امور انرژی

نوع فراخوان: آگهی مناقصه و ارزیابی کیفی

شرکت آبفا استان فارس درنظر دارد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط دارای رشته آب حداقل رتبه ۵ جهت عملیات اجرای بخشی از خطوط فاضلابرو فرعی و نیمه اصلی ناحیه فاضلابگیر C طرح فاضلاب شهر فیروزآباد.

(۱) محل پروژه: شهر فیروزآباد.

(۲) مدت اجراء پروژه: ۱۲ ماه

(۳) محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادها: خیابان قدوسی غربی - نیش خیابان سبحان - شرکت آبفا استان فارس - طبقه ۲ - امور قراردادهای

(۴) برآورد اولیه: ۷۱۵۸ میلیون ریال

(۵) تاریخ نهایی اخذ اسناد: ۹۳/۰۱/۱۴

(۶) تاریخ نهایی قبول پیشنهادها: ۹۳/۰۱/۳۰

(۷) تاریخ کمیسیون بازگشایی پاکتها: ۹۳/۰۱/۳۱

(۸) به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در مناقصه ارائه شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(۹) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲۸/۰۰/۰۰۰ ریال.

(۱۰) قیمت اسناد ۵۰۰/۰۰۰ (ریال).

شرکت آبفا استان فارس

یک پدیده و چند پند

علیرضا خانی



وزیر نفت گفت اسامال ۸۰ میلیارد دلار فرآورده نفتی در داخل کشور مصرف کردیم که ۳۰ میلیارد دلار آن به خاطر کیفیت بد سوخت خودروها و نیز اسراف ایرانیان در مصرف انواع سوخت به هدر رفته است.

اگر این رقم را با کل ارزش سوخت صادراتی کشور در دهه ۶۰ مقایسه کنیم، نتایج شگفتی به دست می‌آید. در سال‌های دهه ۶۰ و حتی اوایل دهه ۷۰ به طور میانگین کل درآمد نفتی کشور در سال بین ۱۰ تا ۱۵ میلیارد دلار بود. اکنون در نقطه‌ای قرار داریم که به گفته وزیر نفت فقط ۳۰ میلیارد دلار انرژی هدر می‌دهیم.

بدون تردید یکی از عوامل افزایش مصرف -و ایضاً افزایش اسراف- رشد فزاینده شمار خودروهاست. در دهه ۶۰ شمار خودروهای موجود در کشور حدود ۶ میلیون دستگاه بود و اکنون این تعداد به ۱۸ میلیون دستگاه رسیده است و سالانه بیش از یک میلیون دستگاه به آن اضافه می‌شود. اینکه برخی می‌گویند شمار خودروها باید محدود باشد، اساساً سخن نادرستی است. هرگز نمی‌شود به کسانی که خودرو ندارند و می‌خواهند داشته باشند، دستور داد که نداشته باشند، چرا که اساساً این از حقوق اولیه همه شهروندان است که هر کالایی که نیاز دارند ابداع کنند. در همه جهان، همزمان با رشد و توسعه کشور، تعداد خودروها زیاد و زیادتر شده است. هم اکنون در اروپا به ازای هر ۲ نفر جمعیت یک دستگاه خودرو وجود دارد و اگر کشوری ۶۰ میلیون جمعیت داشته باشد ۳۰ میلیون دستگاه خودرو در آن حرکت می‌کند. اما در همان ممالک که شمار خودروها پیشان در سالیان و دهه‌های اخیر دو چندان شده است، نه مصرف سوختشان به اندازه ما بالا رفته و نه عوارض دیگری از جمله میزان آلودگی هوا یا ما قابل مقایسه است. همه این تفاوت عظیم بر دو دلیل اصلی استوار است.

اول - تکنولوژی تولید خودروها در دنیای پیشرفته چنان مدرن و مدرن‌تر شده که مثلاً خودرویی که در سه یا چهار دهه پیش به ازای ۱۰۰ کیلومتر مسافت ۱۵ لیتر سوخت مصرف می‌کرد اکنون مصرف سوختش به ۵ لیتر رسیده است. در واقع اگر تعداد خودروهای آنها طی مثلاً ۴۰ سال ۳ برابر شده است، مصرف سوخت هر خودرو یک سوم شده است و این دورقم همدیگر را پوشانده‌اند. این افزایش کیفیت، فقط در تکنولوژی خودروها رخ نداده بلکه در تولید سوخت نیز اتفاق افتاده است و تولید سوخت‌هایی با حجم کمتر و انرژی بهتر برای احتراق بهینه در موتور خودروها، مکمل تکنولوژی کامل خودروها شده است. دوم - دولت‌ها، هم شبکه حمل و نقل عمومی را بسط داده‌اند و هم فرهنگ استفاده از آن را فراهم کرده‌اند و با این دو کار به شهروندان خود آموزانده‌اند که بهتر است و بلکه اصلح است از وسایل عمومی استفاده کنند تا خودرو شخصی. البته این کار به تنهایی کفایت نمی‌کند چون ممکن است برخی -و بسیاری- در خودرو شخصی‌شان راحت‌تر باشند، بنابر این دولت‌ها بهای سوخت را به حدی بالا برده و مالیات به آن بسته‌اند که حتی برای بسیاری از مدیران ارشد هم نمی‌صرفد که با خودرو شخصی به محل کار بروند درست برعکس کشور ما که هنوز بسیاری از کارگران و کارمندان دون‌پایه نیز هر روز با خودرو شخصی به محل کار می‌روند.

البته در کنار عوامل اصلی فوق، عوامل فرعی دیگر هم وجود دارد. آمایش سرزمینی و پراکنندگی و توزیع مناسب جمعیت در کاهش مصرف و اسراف نقش قابل توجهی دارد، وقتی در سرزمینی، بسیاری از روستاها خالی از سکنه می‌شوند، بصورت موازی و همزمان ابر شهرهایی با جمعیت هنگفت و مازاد بر اشیاع بوجود می‌آیند که ترافیک‌های سنگین و راه‌بندان‌های فرساینده خلق می‌کند و این هم مصرف سوخت را افزایش می‌دهد، هم اعصاب و اخلاق را می‌فرساید و هم هوا را آلوده می‌کند.

دولت از بهار پیش‌رو، بهای سوخت را یک مرحله دیگر افزایش می‌دهد، که البته این کار علی‌رغم مخالفت برخی: کاری گریزناپذیر است. اما این افزایش میزان آن (طبق خبرهایی که رسیده است) هر اثری که بگذارد، بر مصرف سوخت اثر قابل توجهی نخواهد گذاشت.

بقیه در صفحه ۲



HACOUPIAN.NET



کلیتون تنهارتیس جمهوری نیو که تمایل داشت با عربستانی ها قرارداد ببندد. در اوایل آن سال، بازار جهانی هواپیماهای تجاری در حال رکود بود و همه بخش های صنعتی با چالش مواجه شده بودند. "فرانسوا میتران" رئیس جمهور فرانسه هم برای جلوگیری از سبقت گرفتن کلیتون، به عربستان سعودی رفت و با ملک فهد و دیگر اعضای خاندان حاکم دیدار و درباره موضوع "ایرباس" گفتگو کرد. "جان میجر" نخستست وزیر انگلیس هم تلاش کرد ریاض را به حمایت از شرکت های ایرباس ترغیب کند. این درحالی بود که سیا نیز از پشت پرده در حال اعمال فشار بود.

سرت و رشوه در قراردادها با عربستان

پایه و اساس این قراردادها به دور از دفاتر دولتی نهاده می شد. هر قرارداد با سعودی ها شامل فرایند سرت و رشوه و درآمدهای غیرقانونی بود. هر چه می خواهید آن را بنامید، ولی این کارها هزینه تجارت با بهترین دوست ما در بین کشورهای عربی است. به صورت کلی، این قراردادها در کنار اینکه جزئیاتش مبهم باقی می ماند، به دلیل شکایتهای قضایی به دادگاه عالی در واشنگتن پیچیده نیز بود.

خریدهای شرکت هواپیمایی سعودی، چه نظامی باشد یا تجاری باید با موافقت مدیران اجرایی خاندان حاکم صورت گیرد. رؤسای بوبینگ هم با توجه به تجربه گذشته خود می دانند که همواره باید کانالی با پادشاه و اطرافیان او از جمله شاهزاده سلطان، باز کرد.

"خالد بن محفوظ" برای ریاست صنایع هواپیمایی تعیین شد. او در آن زمان معاون مدیر کل بانک تجاری "الاهلی" از بزرگترین مؤسسات مالی عربستان سعودی بود (خانواده محفوظ بزرگترین سهام دار بانک الاهلی بود). مهم این بود که محفوظ در عربستان فرد خوشنامی بود.

محفوظ در سال ۱۹۹۱ از طرف عربستان ماموران اجرایی شرکت بوبینگ برای امضای قرارداد دیدار کرد تا نگرانی های آمریکا را درباره بحران مالی جهانی از بین ببرد. محفوظ موافقت کرد با یک نفر دیگر به منظور نظارت بر روابط تجاری مطلوب همکاری کند. این فرد یک تبعه یمنی مقیم عربستان به نام "طاهر باوزیر" بود.

در مارس ۱۹۹۲ بوبینگ با امضای چند قرارداد موافقت کرد تا بر اساس اسناد دادگاه، مقدار کمسیون از قیمت تحویل هواپیماها حداقل ۵ درصد از قیمت فروش و حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد از این قراردادها هم برعهده سعودی ها باشد.

کمسیون های بن محفوظ و تأمین مالی القاعده

پس از گذشت مدتی نه چندان طولانی از امضای این قرارداد، خالد بن محفوظ با مشکلات و اتهاماتی مواجه شد، چرا که او با جمعیت های خیریه پادشاهی که پولهایشان در نهایت به بن لادن و القاعده و دیگر گروه های تروریستی سرایت می شد، ارتباط داشت. سهم اصلی بانک بین المللی "الاعتماد و التجاره" در اختیار بن محفوظ بود.

در ژوئیه ۱۹۹۱ دادگاه نیویورک این بانک و ۴ شاخه آن و ۲ تن از افسران را به کلاهبرداری متهم کرد. در همان سال حکم بازداشت بن محفوظ صادر شد. همزمان با این موضوع، آمریکا در شکایتی به شورای فدرال، بن محفوظ را به نقض قوانین بانکداری فدرال متهم و در مه ۱۹۹۲ از ژوئیه ۱۹۹۲ دادگاه در حکمی هر گونه نقل و انتقال اموال وی را ممنوع کرد.

مشاور قرارداد عربستان در فهرست متهمان قرار گرفت و دیگر نمی توانست به آمریکا سفر کند زیرا ممکن بود دستگیر شود زیرا او در یک پرونده فساد بین المللی متهم شده بود. بوبینگ در مه ۱۹۹۳ قراردادش را با عربستان تمدید کرد و تمدید این قرارداد به مدت ۴ سال پیاپی ادامه یافت. در دسامبر ۱۹۹۳ بن محفوظ ۲۲۵ میلیون دلار برای حل مشکلاتش با آمریکا و ۲۴۵ میلیون دلار را برای حل مشکلاتی مشابه در اروپا پرداخت کرد. در هر دو مورد از بن محفوظ در خواست نشده بود که به اتهاماتش اعتراف کند. در آن زمان او پرونده های نگران کننده دیگری هم داشت.

با درخواست "باوزیر" که از افراد برجسته در عربستان سعودی است، آل سعود در بهار سال ۱۹۹۳ فشارها را بر بن محفوظ آغاز کرد تا از این قرارداد دست بکشد. هدف این بود که یکی دیگر از اعضای خاندان حاکم قرارداد را به دست بگیرد. "باوزیر" در این درخواست تأکید کرده بود که خودش طرح این راهبرد بوده و همه کارها را خودش انجام داده و او قرارداد را نجات داده است، نه بن محفوظ.

در آن شرایط، بن محفوظ مشغول رسیدگی به دارایی های خودش به ویژه بانک "الاعتماد و التجاره" بود.دادگاه واشگتنن از ورود به جزئیات پرونده "باوزیر" خودداری و فقط این توضیح ساده را مطرح کرد که پرداختن به این موضوع در حیطه کاری واشگتنن نیست. بوبینگ ۱۵ میلیون دلار برای بن محفوظ ارسال کرد و سهم او از سعودی ها با پایان این قرارداد همراه بود. رقم تأکید شده ۷۰۰ میلیون دلار است، ولی شایعه هایی نیز وجود دارد که بر اساس آن در آمریکا و عربستان سعودی یک میلیارد دلار برای این قرارداد تعیین شده بود.

به هر حال بوبینگ از خدمات ارائه شده راضی بود. هنگامی که خالد بن محفوظ در ۲۴ مه ۱۹۹۴ به سیاتل سفر کرد – پس از آنکه توانست دوباره به صورت قانونی وارد آمریکا شود– به شرکت بوبینگ رفت و در آنجا "فرانک شروینر"، رئیس اجرایی شرکت و چند تن دیگر از او استقبال کردند. "تام فولی" رئیس مجلس نمایندگان با تمجید از این قرارداد با عربستان گفت: "این یک روز بزرگ برای آمریکاست."

در ۱۳ نوامبر ۱۹۹۵ و ۱۸ روز پس از توافق بوبینگ و عربستان که کاخ سفید آن را امضا کرده بود، خودرویی بمبگذاری شده در خارج از تأسیسات آموزشی آمریکا در ریاض منفجر شد که در جریان آن ۷ تن از جمله ۵ آمریکایی کشته و ۴۲ تن نیز مجروح شدند.

این انفجار نزدیک ساختمانی روی داد که در آن حدود ۴۰۰ آمریکایی به نیروهای گارد ملی سعودی نحوه استفاده از سلاح های خریداری شده از شرکت های آمریکایی را آموزش می دادند.

گروهی که خودش را "جنش اسلامی برای تغییر" می نامید این انفجار را بر عهده گرفت. پس از آن دهها مظنون در عربستان بازداشت شدند. در ۳۱ مه ۱۹۹۶، ۱۰ تن از آنان اعدام شدند در حالی که هنوز در خصوص دست داشتن آنان در انفجار تردیدهایی وجود داشت. عربستان سعودی در آن زمان متهم شد که با استفاده از این انفجار به دنبال راهی از دست مخالفان سیاسی است.

احتمال وجود ارتباط بین انفجار خودرو با قرارداد بوبینگ کم است، ولی نزدیک بودن زمان این دو ماجرا قابل توجه است. بن لادن برای انجام این کار انگیزه های لازم را داشت. او آل سعود را متهم کرده بود که اسلام را قربانی کرده و سرزمین عربستان را در ازای پول، رشوه و قراردادهای کثیف هتک حرمت کرده است.

مشکلات جامعه عربستان

حدود یک چهارم عربستانی ها بین ۱۵ تا ۶۵ سال سن دارند و به خارجی ها اجازه داده می شود برای کار در چاه های نفت، منازل، برنامه ریزی رایانه و اداره پادشاهی وارد این کشور شوند. ۹۰ درصد از کارگران خارجی کارهایی را انجام می دهند که شهروندان عربستانی از انجام آن امتناع می کنند. عربستانی ها فقط در بخش خصوصی مشغولند و نرخ بی سوادی بین مردان سعودی بسیار بالا است.

مشکل نخست این است که افراد باسواد کم سن و سال در عربستان به دنبال دانش آندوختن برای مشارکت در دنیای جدید و نو گر هستند؛ درحالی که سعودیها به دنیا از دریچه ای بسیار تنگ می نگرند. بیشتر سعودی ها رویدادهای دنیا را از طریق روزنامه های محلی و شبکه الجزیره دنبال می کنند، شبکه ای که اسامه بن لادن آن را برای انتشار بیانیه هایش انتخاب کرد.

مشکل دوم بین همه کشورهای در حال توسعه مشترک است. جوانان عربستانی راه دیگری برای پر کردن اوقات فراغت خود دارند. نیمی از عربستانی ها زیر ۱۸ سال سن دارند که این امر پیامدهایی را برای امنیت ملی دارد.

وجود تعداد بسیاری از جوانان در آستانه ورود به کار و کسانی که خود را برای ورود به بازار کار آماده می کنند، فشارهای بسیاری را بر اقتصاد این کشور وارد می کند زیرا عربستان توانایی پاسخگویی به همه این جوانان جوانی کار را ندارد. این درحالی است که قشر متوسط جامعه ثبات کشور را تأمین می کند. مشکل سوم این است که با توجه به اینکه ۸۵ درصد اقتصاد عربستان سعودی وابسته به درآمدهای نفتی است، هر کاهشی در ارزش دلار باعث کاهش ارزش بشکه نفت می شود که در نهایت ۳ میلیارد دلار خسارت به خزانه سعودی وارد می کند. البته انفجار جمعیت در عربستان، اعضای آل سعود را از تعدد همسر و به وجود آوردن ۴۰ تا ۷۰ فرزند طی دوران زندگیشان باز نمی دارد.

ادامه دارد

روابط بین الملل

*** اشاره:**

بحران اوکراین به سرعت تبدیل به یکی از جدی ترین صحنه های پر خورده سیاسی روسیه و غرب شد.اما به راستی اوکراین دارای چه ویژگی های ژئواستراتژیکی است که اینگونه قدرت های تنافسی جهان را به واکنش واداشت؟
پیش از همه، میزان اهمیت اوکراین برای کرملین تاچه پایه است که به راحتی حاضر می شود برایش دست به قماری پر ریسک بزند؟
اینها ویرخی ابهامات دیگر پیرامون رخدادهای جاری اوکراین،سبب شد با دکتر امیراحمدیان، کارشناس مسائل اوراسیا به گفتگو بنشینیم که بخش پائینی آن دروسی از نظر خوانندگان گرامی روزنامه اطلاعات می گذرد.

*** ****

***: آیا می توان بحران اوکراین را با واقع خاورمیانه بخصوص سوریه مرتبط دانست، به این معنی که از یک طرف، روسیه واکنشی را که نتوانست در برابر حمله آمریکا به عراق و افغانستان نشان دهد، در اوکراین بروز دهد و همینته نشان دهد، در منطقه بشکند و از طرف دیگر، آمریکا که به دلیل مخالفت های مسکو نتوانست نظام سوریه را ساقط کند، بخواهد در قضایه اوکراین از روس ها انتقام بگیرد؟**
***: هم بهله و هم نه.**
به این دلیل که مسئله اوکراین از سال ۲۰۰۴ که نسیب انقلاب های رنگین وزیدان گرفت، شروع شد. در اوکراین مانند هر واحد سیاسی دیگر دو نیرو وجود دارد: یکی نیروهای نمادگرا یا «ایکونوگرافی» هستند که اینها علاقه مندند با تکیه بر نمادهای ملی و فرهنگ و تمدن این سرزمین خود را مطرح کنند. اینها در بخشی از اوکراین بسیار فعال هستند. نیروی دوم اسپرکولیشن یا نیروهای چرخشی هستند که علاقه مند به روابط نزدیک با جامعه جهانی اند.درواقع یک بخشی از اوکراین تمایل به برقراری رابطه با روسیه دارد و بخش دیگر که عمدتا نسل جوان است و بعد از فروپاشی شوروی به دنیا آمده اند، تمایل به روابط با غرب دارند. اینها از سوی آمریکا و اتحادیه اروپا حمایت می شوند.

این افراد پیشرفت اوکراین را در پوستن به ساختارهای «یورو آتلانتیکس» می بینند. سرمایه داران اوکراینی نیز از این طیف حمایت می کنند، چون اعتقاد به شکوفایی صنعتی و تکنولوژیک این کشور را دارند. اینها نتاج مین را در ارتباط با اروپا می بینند و می خواهند جامعه اروپایی ببینوند. چیزی که ترکیه را پیش از ۳ دهه پشت دروازه های انتظار و نگرانی نگه داشته اما.

آن بخشی که به روس ها علاقه دارند، فرهنگ و زبان روسی، مذهب ارتدوکس و مسائلی از این قبیل را می خواهند تداوم بخشند.

بنابراین مرکز قدرت در اوکراین به هر طریقی که تمایل پیدا کند، سبب ناراضایی طرف دیگر می شود. از این رو دولت اوکراین باید تعادل بین روسیه و غرب ایجاد کند. از طرفی به نوعی، معادله سوریه نیز فی ذی مدخل است چون روسیه در سوریه نقشی بسیار کلیدی ایفا کرده است و از سقوط نظام سوریه جلوگیری کرد که این به مذاق غرب خوش نیامده و تمامی معادلات غرب و متحان منطقه ای آن به هم خورد.

برای نمونه ابتکار خلع سلاح شیمیایی سوریه برای جلوگیری از حمله نظامی غرب از سوی وزیر خارجه آمریکا اعلام شد. اما وزیر

روابط بین الملل

دکتر بهرام امیراحمدیان در گفتگو با اطلاعات:

مسکو، «کریمه» را برای رهایی از تنگنای استراتژیک می خواهد

کشورهایشان دارند. گفته می شود آنها نیز از اینکه به سرنوشت اوکراین دچار شوند و روسیه مداخله کند نگرانند. این موضوع را چگونه ارزیابی می کنید؟

***: در قزاقستان ۳۶ درصد جمعیت را روس ها تشکیل می دهند و همین دلیل یک نگرانی بر اشغال از سوی روسیه وجود دارد. قزاق ها نگران آینده کشورشان هستند که این می تواند به مناسبات این کشورها با روسیه خدشه وارد کند. در دکرترین نظامی روسیه یک ماده گنجانده می شود که روسیه حق مداخله نظامی در سرزمین های را بر خود محفوظ نگه می دارد که در آنجاها امنیت روس تباد به خطر بیفتد. حقوق بین الملل اجازه چنین کاری را نمی دهد اما روسیه این را حق خود می داند، بنابراین در مناسبات کشوهرای آسیای میانه و قفقاز نگرانی از اشغال از سوی روسیه وجود دارد.**

در اوستیای جنوبی و ابخازیا نقض حاکمیت گرجستان به صورت آشکار توسط روسیه رخ داد و این سبب نگرانی دولتهای مشابه شده است.

بر اساس تعبیر نظریه پردازهای روسی، حالا که غرب در جدایی کوزوو از صربستان و استقلال آن کشور نقش کلیدی داشت، ما هم می توانیم کریمه را اشغال کنیم.
همچنان که پیش از این اوستیا و ابخازیا را اشغال کردیم.

مسامحه دفاعی که روسیه برای مقابله با سپر دفاع موسشکی می خواهد برپا کند، باید در لبه این برخورد قرار داشته باشد و یک منطقه حائلی باشد بین اوکراین و قلمرو این حالت. در غرب روسیه، اوکراین و بلاروس است. به همین سبب از دست رفتن اوکراین برای روسیه مفهوم درخطر افتادن امنیت مرزهای روسیه است. پیوستن اوکراین به ناتو، بی تردید می تواند برای روسیه بسیار زیان آور باشد.

موضوع روسیه با اوکراین به چهار بخش استراتژیک، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی تقسیم می شود که برای شناخت مساله و تفسیر آن از مباحث این معادله بررسی شود. اما آنچه گفته شد بخش بیرونی مساله است و آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد، بستگی به حرکت ناتو و حرکت روسیه در صحنه شطرنج سازی دارد. در پایان علاقه مندم در باره اهمیت اوکراین برای روسیه این نکته را یاد آور شوم که روس ها یک ضرب المثل دارند که می گویند «مسکو قلب روسیه است، سن پترزبورگ مغز روسیه است اما اوکراین مادر روسیه است».

در قرن نهم میلادی تشکیل حکومت روسیه از یک یف، شروع شد یعنی فرهنگ و تمدن روسیه، زاییده اوکراین است. اوکراین بهترین زمین های کشاورزی را دارا است. همچنین صنایع هوافضای روسیه عمدتا در اوکراین مستقر است. بنابراین از دست رفتن اوکراین نظر اقتصادی برای روسیه بسیار زیان بار است. روسیه اولین شرکت تجاری اوکراین است. از لحاظ فرهنگی نیز جدایی اوکراین از روسیه سبب تضعیف زبان روسی می شود چون زبان روسی در کنار زبان اوکراینی به کار برده می شود. در حقیقت پیوندهای فرهنگی زیادی بین این دو کشور حکمفرماست و طی قرن ها چنین پیوندهایی را بهم داشته اند.

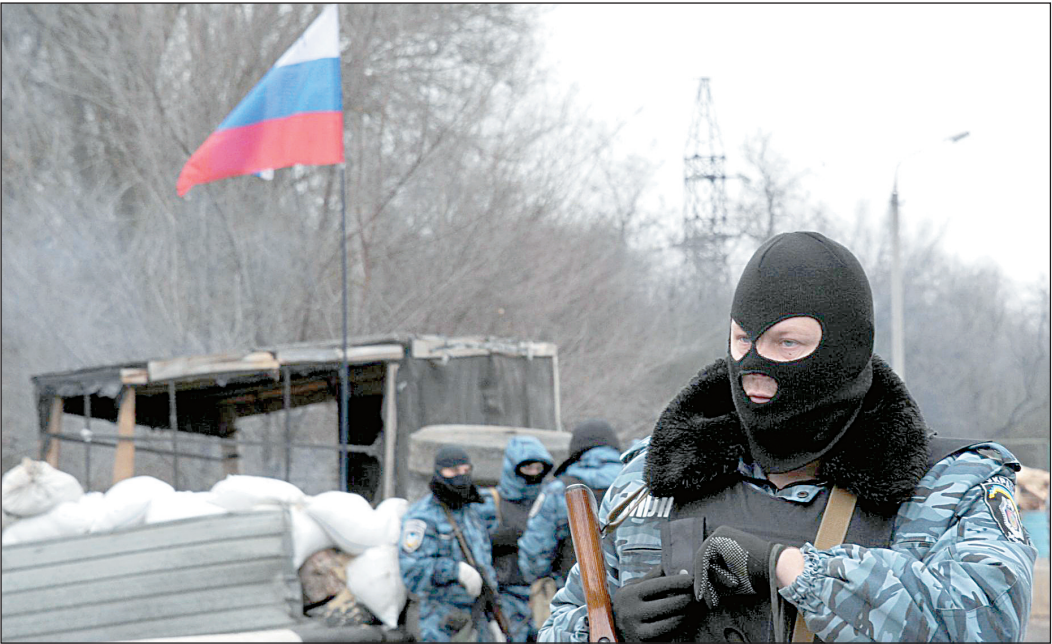
ادامه دارد

می توان به اهمیت اوکراین و در نهایت شبه جزیره کریمه در این معادله پی برد. با این شرایط به نظر می رسد پوتین می خواهد چهره قدرتمندی آمده باشد. اما سوریه و اوکراین یک وجه اشتراک برای مسکو دارند. تنها اینکه در یایی روسیه در ابهای بین المللی، اشغال یک سرزمین دیگر، سوریه و شرق مدیترانه است. بنابراین رفتن اسد امکان ایقایی آن ناگهان را به صفر می رساند و روسیه اقتدار خود را در ابهای بین المللی از دست خواهد داد.

بندر برای استقرار ناوهای اتنی روسیه است. بندر انوروو مسیسک، در دریای سیاه نیز برای روسیه وجود دارد اما این بندر تجاری است و از آن فقط برای حمل و نقل موافقتی استفاده می توان کرد.

***: گفته می شود که موسک های «اسکندر» روسیه برای مقابله با سپر موسکی آمریکا و اروپا، در اوکراین مستقر است. از این منظر، از دست دادن اوکراین چه ضربه ای به روسیه خواهد زد؟**

***: مسئله سپر دفاع موسکی بسیار پیچیده است. اوکراین در غرب روسیه واقع است و برای روسیه از ارزش فرهنگی، سیاسی، نظامی –**



♦ ♦ ♦

*** نسل جوان اوکراین که بعد از فروپاشی شوروی به دنیا آمده، تمایل به برقراری روابط با غرب دارد و سرمایه داران اوکراینی هم از این نسل حمایت می کنند**

*** پوتین می خواهد چهره قدرتمندی از خود در روسیه و جامعه بین الملل بروز دهد، اما با موانعی چون حقوق بین الملل مواجه است**

♦ ♦ ♦

امنیتی و اقتصادی در خود را است. از دست دادن اوکراین به معنای از دست دادن تفکیکگاه و دروازه های اروپاست. از لحاظ استراتژیک، روسیه در یک تنگنا است. از شمال غرب با دریای بالتیک به روسیه نیز وهای ناتو محدود می شود. در دریای سیاه نیز قلمرو روسیه توسط ناتو محدود می شود و تنگه های بسفر و دار دل نیز در ترکیه قرار دارند که عضو ناتو است. در شرق هم چین که وابسته به غرب است قرار دارد و از جنوب نیز به خیزر راه دارد که دریای بسته است. در شمال نیز ایالتوس منجمد شمالی است، که امکان کنترلتی و رسیدن به ابهای آزاد فراهم نیست. بنابراین اگر اوکراین به غرب ملحق شود، روسیه در تنگنای بیشتری قرار خواهد گرفت. برای راهی از این وضعیت در صورت از دست دادن اوکراین، شبه جزیره کریمه گزینه بسیار مناسبی است که می تواند این تنگنای استراتژیک را بر طرف کند و آن هم زمانی

آگهی دعوت

دعوت بستانکاران

در شعبه شرکت خارجی منحلّه ژئوسویسز آ آ

به شمار دیت ۲۳۶۴ (نوبت سوم)

پیرو آگهی انحلال شرکت فوق مندرج در روزنامه رسمی شماره ۱۹۸۷۳ مورخ ۱۳۹۲/۲/۶ از کلیه بستانکاران و اشخاصی که ادعایی علیه شرکت منحلّه فوق دارند بدینوسیله دعوت می شود که ظرف شش ماه از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی با مدارک مثبت به مدیر تصفیه شرکت آقای یوگن سومانی به آدرس: تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان چهارم، کوچه شهید علیشه، شماره ۱۰، طبقه سوم، دفتر حقوقی پارس مراجعه نمایند.

بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچگونه ادعایی علیه شرکت فوق پذیرفته نخواهد شد.

مدیر تصفیه شعبه

شرکت خارجی منحلّه ژئوسویسز آ آ

شرکت پالایش نفت

امام خمینی (ره) شازند

«سپاهای عام»

شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند در نظر دارد کالاهای موضوع بند «یک» آگهی حاضر را از طریق رد گزاری مناقصه عمومی در مرحله ای از تأمین کنندگان واجد شرایط خریداری و تأمین نماید.

(۱) موضوع مناقصه

(الف) شرح مختصر کالا

ردیف	شماره مناقصه	شرح مختصر کالا	مقدار/ تعداد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۱	RAL-921696-J	خرید، نصب و راه اندازی آتالایز آتویناک	دو دستگاه	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	RAL-921697-J	خرید، نصب و راه اندازی آتالایز H2S	یک دستگاه	۷۵/۰۰۰/۰۰۰
۳	RAL-921698-J	خرید، نصب و راه اندازی آتالایز CO2	یک دستگاه	۶۵/۰۰۰/۰۰۰

ب) شرایط اولیه متقاضی

۱- داشتن شخصیت حقوقی، شماره اقتصادی، توانایی مالی، سابقه کار مفید و مرتبط با موضوع مناقصه.
۲- داشتن شناسه ملی جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۳- داشتن حسن سابقه و ارائه گواهینامه های مورد نظر از خریداران قبلی و اعلام اسامی خریداران قبلی در صورت لزوم.
۴- توانائی ارائه تضمین شرکت در مناقصه (در صورت تأیید در ارزیابی کیفی مناقصه گران) و همچنین تضمین انجام تعهدات به میزان ده درصد مجموع مبلغ پیشنهادهای (در صورت برنده شدن در مناقصه).

(۲) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار

شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند واقع در استان مرکزی، اراک- یک کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد- تلفن: ۰۸۶-۳۳۴۶۷۵۴۱-۴
شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند واقع در استان مرکزی، اراک- یک کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد- سه راهی شازند- شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) متقاضیانی که دارای شرایط اولیه (بند ب) بوده و آمادگی لازم جهت انجام هر یک از مناقصه های مذکور را دارند می توانند پس از انتشار آگهی نوبت دوم (که روز پس از انتشار آگهی نوبت اول) به مدت پنج روز کاری فرمهای استعمال ارزیابی کیفی را از پایگاه اینترنتی این شرکت به آدرس WWW.IKORC.IR دریافت و براساس آن مدارک لازم را تکمیل و به این شرکت تحویل یا ارسال نمایند.

(۴) محل و زمان تحویل اسناد ارزیابی کیفی (تکمیل شده توسط متقاضیان)
مهلث تحویل اسناد ارزیابی کیفی توسط مناقصه گران، دو هفته پس از دریافت فرمهای استعمال ارزیابی می باشد. ضمناً محل تحویل یا ارسال فرمها و مدارک تکمیل شده، به نشانی اراک- یک کیلومتر ۲۰ جاده بروجرد- سه راهی شازند- شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند- اداره تدارکات و امور کالا- ساختمان طبقة همکف اتاق ۱۱۸- کد پستی ۳۸۶۲۱-۴۱۱۱۱- تلفن: ۰۸۶-۳۳۴۶۹۰۸۳۳- (آقای جلاتی) می باشد. بدیهی است به مدارک ارسالی بعد از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمناً این شرکت حق و اختیار تام و تمام قبول یاردهر یک یا کلیه پیشنهادهای رسیده را دارا می باشد و دادن پیشنهاد و ارائه اسناد و مدارک هیچگونه حقی برای متقاضی ایجاد نمی کند. لازم به ذکر است دستگاه مناقصه گزار پس از وصول اسناد ارزیابی کیفی ظرف مدت یک ماه نسبت به اعلام اسلامی واجدین شرایط اقدام خواهد نمود.

توجه: مناقصه گران نخست با مراجعه به سایت این شرکت (همزمان با انتشار آگهی نوبت دوم) می بایست دو برگ فرم ارزیابی کیفی را اخذ و پس از تکمیل به همراه مدارک مربوطه و در موعد مقرر به آدرس این شرکت ارسال یا تحویل نمایند، این شرکت نیز پس از ارزیابی کیفی متقاضیان، از شرکت هایی که حداقل امتیاز قابل قبول را کسب نموده باشند، جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت به عمل خواهد آورد.

آدرس اینترنتی: WWW.IKORC.IR

روابط عمومی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند

■ بخش دوم و پایانی

رسول اکرم(ص):

صدقه بجا، نیکوکاری، نیکی به پدر و مادر
و صله رحم، بدبختی را به خوشبختی تبدیل
و عمر را زیاد و از پیشامدهای
بد جلوگیری می کند

نهج الفصاحه

خانواده

۱۷۰

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۲

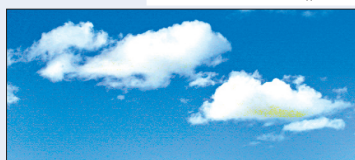
شماره ۲۵۸۳۴

چطور یک فرد و یک زوج باشیم؟



هیچ سه پایه یا چهارپایه ای نمی تواند متعادل باشد اگر هر کدام از پایه ها در وضعیت مناسب و درست قرار نگرفته باشند و هیچ سطحی روی یک پایه بنا نمی شود و باقی نمی ماند. زمانی که پایه ها درست جا سازی شوند همیشه می توانید با خیال راحت سه پایه را حفظ کنید. بنای ازدواج مثل سه پایه است. یکی از پایه ها را شوهر و دیگری رازن شکل می دهد و پایه سوم که برای حفظ تعادل ایجاد شده، ممکن است در طول زمان تغییر کند. در سال هایی از زندگی زناشویی، فرزند پایه سوم زندگی است، در مرحله ای کار، در دوره ای بازنشستگی، خریدن خانه، رفتن فرزندان و ... در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



خدایا، من با دل بریدن از همه کس، قلب خود را از یاد غیر تو پیراسته ام و با تمام وجودم به تو روی آورده ام و از آن کس که خود نیازمند احسان تو هست، روی حاجت برگردانده ام. و از آن کس که از فضل تو بی نیاز نیست، خواهش خود را پس گرفته ام و دانسته ام که نیاز خواهی انسان نیازمند از نیازمندی دیگر، نشانه ای کم خردی و کج اندیشی است. ای معبود من، چه بسیار دیده ام مردمی را که از غیر تو عزت طلبیده اند و ذلت نصیب شان شده است؛ و توانگری را نزد دیگران جستجو کنند و به تنگ دستی رسیده اند؛ و هوس سر بلندی کرده اند و به سر افکندگی دچار آمده اند.

با دیدن این نمونه ها، انسان دور اندیش، از امید بستن به دیگران در امان می ماند، و عبرت گرفتن او را توفیق بندگی می دهد، و برگزیدن حق او را به راه صواب می کشاند.

ای سرور من، تنها تویی که درگاهت سرای حاجت خواهی من است، نه هر کسی که از او چیزی خواهند؛ و تنها تویی که حاجتم را برآورده می سازی، نه هر کسی که از او خواهشی طلبند. پیش از آن که دیگری را بخوانم، تنها تو را می خوانم و بس؛ در حالی که تنها امیدم تویی، و در دعای من، کسی همشان و همراه تو نیست، و ندای من، دیگری را با تو در بر نمی گیرد.

دعای بیست و هشتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (روزخوانندگان)
khanevadeh @ ettefaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... نقاشی مرغ



ایده هایی برای تزئین تخم مرغ

صفحه ۴

می برد. ضربات پتکی را که زندگی بر من وارد کرده، پذیرفته ام، و گاهی به شدت احساس سرما می کنم. انگار فولادی باشم که از آبدیده شدن رنج می برد. اما تنها چیزی که می خواهم، این است: «خدای من، از کارت دست نکش، تا شکلی را که تو می خواهی، به خود بگیرم. با هر روشی که می پسندی، ادامه بده، هر مدت که لازم است، ادامه بده، اما هرگز مرا به کوه فولادهای بی فایده پرتاب نکن.»

مشکل توست!

موشی در خانه صاحب مزرعه تله موش دید. به مرغ و گوسفند و گاو خبر داد. همه گفتند: تله موش مشکل توست به ماریطی ندارد! ماری در تله افتاد و زن مزرعه دار را گزند. از مرغ برایش سوپ درست کردند. گوسفند را برای عیادت کنندگان سر بریدند. گاو را برای مراسم ترحیم کشتند و در این مدت موش از سوراخ دیوار نگاه می کرد و به مشکلی که به دیگران ربط نداشت فکر می کرد.

«در این کارگاه، فولاد خام برایم می آورند و باید از آن شمشیر بسازم. می دانی چه طور این کار را می کنم؟ اول تکه ای فولاد را به اندازه ی جهنم حرارت می دهم تا سرخ شود. بعد با بی رحمی، سنگین ترین پتک را بر می دارم و پشت سر هم به آن ضربه می زنم، تا این که فولاد، شکلی را بگیرد که می خواهم. بعد آن را در تشت آب سرد فرو می کنم، و تمام این کارگاه را بخار آب می گیرد، فولاد به خاطر این تغییر ناگهانی دما، ناله می کند و رنج می برد. باید این کار را آن قدر تکرار کنم تا به شمشیر مورد نظرم دست یابم. یک بار کافی نیست.»

آهنگر مدتی سکوت کرد و ادامه داد:

«گاهی فولادی که به دستم می رسد، نمی تواند تاب این عملیات را بیاورد. حرارت، ضربات پتک و آب سرد، تمامش را ترک می اندازد. می دانم که این فولاد، هرگز تیغی شمشیر مناسبی در نخواهد آمد.» باز مکث کرد و بعد ادامه داد:

«می دانم که خدا دارد مرا در آتش رنج فرو

آهنگری پس از گذراندن جوانی پرشور و شور، تصمیم گرفت روحش را وقف خدا کند. سال ها با علاقه کار کرد، به دیگران نیکی کرد، اما با تمام پرهیزگاری، در زندگی اش چیزی درست به نظر نمی آمد. حتی مشکلاتش مدام بیش تر می شد. یک روز عصر، دوستی که به دیدنش آمده بود و از وضعیت دشوارش مطلع شد، گفت: «واقعاً عجیب است. درست بعد از این که تصمیم گرفته ای مرد خداترسی بشوی، زندگی ات بدتر شده، نمی خواهم ایمانت را ضعیف کنم اما با وجود تمام تلاش هایت در مسیر روحانی، هیچ چیز بهتر نشده.» آهنگر بلافاصله پاسخ نداد، او هم بارها همین فکر را کرده بود و نمی فهمید چه بر سر زندگی اش آمده. اما نمی خواست دوستش را بی پاسخ بگذارد، شروع کرد به فکر کردن و سرانجام پاسخی را که می خواست یافت. این پاسخ آهنگر بود:



جشنواره نقاشی تخم مرغ های نوروزی در پارک مفاخر تبریز/عکس ها: مهر

علی اصغر سیدآبادی آن را امضا کرده اند، نوشته شده است: «ماه اسفند، ماه خرید عیدی است و خانواده‌های ایرانی بنابه سنتی کهن در روز عید به کودکان خود، عیدی می‌دهند. ما پیشنهاد می‌کنیم، عید سال ۱۳۹۳ به کودکانمان کتاب هم عیدی بدهیم و ضمن کمک به رشد فرزندانمان در پیشرفت کشور عزیزمان نیز سهیم شویم»

کتاب‌های داستان یا رنگ آمیزی جذاب برای بچه‌ها مناسب است. اگر هم می‌خواهید برای دیگر اعضای خانواده کتاب بخريد، حواستان به سلیقه شان باشد. ضمن اینکه مطمئن شوید آنها کتابی را که می‌خواهید بخريد، نداشته باشند.

سالنامه یا سرسید

یکی از عیدی‌هایی که علاوه بر اسکناس رایج است، هدیه دادن سالنامه و سرسید است. اگر قرار است سالنامه یا سرسید بخريد چند نکته را فراموش نکنید؛ اول اینکه با توجه به هر یک از افراد سالنامه مخصوص تهیه کنید. سرسیدهای متنوعی در بازار وجود دارد که کار شما را راحت تر می‌کند. کاربردی بودن سرسید هم مهم است. سرسیدهایی که بشود از آنها به عنوان دفترچه یادداشت یا خاطرات هم استفاده کرد، مناسب هستند.

نامه

قرار نیست همه عیدی‌ها و هدیه‌ها خریدنی باشند. مهم یادگاری است به خصوص برای افراد نزدیک خانواده.

می‌توانید برای هر کدام از اعضای خانواده نامه جداگانه و مخصوصی بنویسید. بیان احساسات خود از بودن در کنار هم یا نوشتن یکی از خاطرات شیرین مشترک، برای متن نامه مناسب است. اگر بتوانید نامه عیدی‌تان را برای افراد طوری پست کنید که روز قبل از عید به دستشان برسد، آنها را حسابی ذوق زده خواهید کرد.

عکس دست جمعی

عکس هم از آن هدیه‌های ماندنی است. اگر عکسی از اعضای خانواده دارید که در روزی به یادماندنی گرفته شده است، آن را به تعداد افراد چاپ کنید و بهشان هدیه بدهید. مخصوصا اگر عکس قدیمی باشد. این عیدی هم آن روز به یادماندنی را برایشان تداعی می‌کند و هم با این عکس، عیدی شما خیلی خاص می‌شود.

آویز و قاب

اگر خودتان هنرمند باشید که چه خوب آن وقت می‌توانید چند تا آویز یا قاب درست کنید و هدیه بدهید. می‌توانید با توجه به شخصیت و محیط اتاق یا کار افرادی که می‌خواهید به آنها عیدی بدهید از آویزهای مختلف استفاده کنید.

در نهایت یادتان باشد هدیه هایتان را در بسته بندی زیبا به افراد عیدی بدهید. بسته بندی هدیه شما را ویژه تر و زیباتر جلوه می‌دهد.

برای اینکه کارتان راحت تر شود ابتدا فهرستی از کسانی که می‌خواهید برایشان عیدی بگیرید، بنویسید. بعد هم میزان بودجه مالی خود را برای خرید عیدی مشخص کنید. در این فهرست حواستان به سن و سال، شغل و علایق افراد باشد. به این شکل راحت تر می‌توانید خرید کنید.

مثلا برای نوجوانی که به ورزش علاقه مند است، می‌توانید پیراهن ورزشی تیم مورد علاقه اش را بخريد.

به اطرافیانمان چه چیزهایی عیدی بدهیم؟

پولی اسکناس‌های تانخورده



ضمن اینکه باید دقت کنید تا هدیه‌ای نخريد که فرد از قبل داشته است.

هدیه‌های شما برای افراد می‌تواند بسیار خاطره انگیز و به یادماندنی باشد. می‌توانید از این فهرست هم برای هدیه خریدن کمک بگیرید:

کتاب عیدی

کتاب یکی از ماندگارترین عیدی‌هایی است که می‌توانید به اطرافیانان بدهید. به خصوص اگر سلیقه افراد را در زمینه کتاب می‌دانید.

برای بچه‌ها خریدن کتاب به عنوان عیدی بسیار توصیه می‌شود. امسال پنج نویسنده کودک و نوجوان به خانواده‌های ایرانی نامه نوشتند و درخواست کردند تا به بچه‌ها کتاب عیدی بدهند.

در این نامه که هوشنگ مرادی کرمانی، مصطفی رحماندوست، پرویز کلاتری، افسانه شعبان نژاد و

قیمت بالا فروخته می‌شود.

اسکناس‌های دو، پنج و ۱۰ هزار تومانی کمی گران‌تر از قیمت واقعی به فروش می‌روند اما اسکناس‌های ۱۰، ۲۰ و ۵۰ تومانی که قدیمی‌تر هستند، گاهی تا ۵۰ برابر ارزش واقعی شان هم فروخته می‌شوند.

صدهد اسکناس هزار تومانی ۱۱۱ هزار تومان قیمت دارد. صدهد اسکناس ۵۰۰ تومانی هم

• یگانه خدماتی

عیدی دادن و عیدی گرفتن یکی از به یادماندنی‌ترین رسم‌های نوروز است و همه ما خاطره‌های خوبی از این رسم، به خصوص در دوران کودکی، داریم. هرچند که وقتی هم سن و سال مان بالاتر می‌رود بدمان نمی‌آید عیدی بگیریم!

حالا که کمتر از یک هفته به نوروز مانده، خیلی‌ها فکر می‌کنند که چه چیزی عیدی بدهند یا به دنبال پیدا کردن اسکناس نو برای گذاشتن میان صفحات قرآن هستند تا به کی چکترها عیدی بدهند.

اگر دوست دارید بیشتر با این رسم آشنا شوید یا ایده‌هایی برای عیدی دادن پیدا کنید، این گزارش را با ما بخوانید:

عیدی: گندم بوداده و تخم مرغ رنگی

معمولا وقتی کوچکترها برای دیدار بزرگترها می‌روند، عیدی می‌گیرند. از قدیم این عیدی به دلیل پررکت بودن دست بزرگترهای خانواده و هم به رسم یادگاری، ارزش خاصی داشته است.

عیدی در متون تاریخی هم آمده و ابوریحان بیرونی درباره آن و به نقل از آذرباد (موبد بغداد) نوشته: «نیشکر در ایران، روز نوروز یافت شد، پیش از آن کسی آن را نمی‌شناخت. جمشید روزی نی را دید که از آن کمی به بیرون تراوش کرده، چون دید شیرین است، امر کرد این نی را بیرون آورند و از آن شکر ساختند و مردم از راه تبریک به یکدیگر شکر هدیه کردند و در مهرگان نیز تکرار کردند و هدیه دادن رسم شد.»

هر خانواده براساس توان مالی، به مهمانان خود گندم بوداده، سیب و سمنو یا تخم مرغ رنگ شده می‌داد چون هر کدام از این هدایا معنا و نماد خاصی داشت و از این نظر ارزشمند بود؛ گندم نماد روزی و نشان فراوانی و برکت، تخم مرغ نشان تداوم نژاد انسان، سیب نشان برکت و نعمت و فراوانی و سمنو نماد فراوانی خوراک.

اما ما عیدی را بیشتر با پول به یاد داریم. رسمی که جدید هم نیست. در واقع رسم سکه عیدی دادن در زمان هرمز دوم - شاه ساسانی در سال ۳۰۴ میلادی آغاز شد و براساس کتاب‌های تاریخی ایران باستان، داریوش دوم به مناسبت نوروز، در سال ۴۱۶ پیش از میلاد سکه زرین و یژه‌ای ضرب کرد که یک طرف آن شکل سربازی را در حال تیراندازی با کمان نشان می‌داد.

و به این ترتیب و به مرور زمان که پول اهمیت بیشتری پیدا کرد، عیدی‌های مادی رایج تر شد.

اسکناس نو چند؟!!

حتما از حالا به فکر عیدی دادن و تهیه آن افتاده اید. مخصوصا اگر بزرگتر خانواده باشید. خیلی‌ها ترجیح می‌دهند همان سنت اسکناس نو در قرآن را به جا بیاورند. به همین دلیل هم بازار اسکناس‌های نو و تانخورده حسابی داغ است که البته در بازار آزاد با

۶۰ هزار تومان قیمت دارد. اسکناس‌های دو هزار تومانی هم ۲۵ هزار تومان است و ۱۰۰ اسکناس ۱۰ هزار تومانی هم بسته‌ای یک میلیون و ۱۳۰ هزار تومان قیمت دارد. یک بسته صدتایی اسکناس ۱۰ تومانی بین ۳۰ هزار تا ۳۵ هزار تومان عرضه می‌شود. اسکناس‌های ۲۰ تومانی ۴۰ تا ۶۰ هزار تومان قیمت دارند و بسته ۱۰۰ تایی اسکناس صدتومانی ۳۰ هزار تومان فروخته می‌شوند.

البته اگر نمی‌خواهید سراغ فروشنده‌های آزاد بروید می‌توانید اسکناس‌های نو را از بانک‌های ملی، سپه، کارآفرین، اقتصاد نوین و پست بانک هم بگیرید.

عیدی‌های متفاوت

شاید ترجیح می‌دهید عیدی متفاوت تری به افراد خانواده بدهید. کار کمی سخت می‌شود. به خصوص اگر بخواهید برای هر کس هدیه جداگانه‌ای بگیرید.

...سیمکنا

خط ویژه

خط ویژه فیلمی به کارگردانی و نویسندگی مصطفی کیایی و تهیه‌کنندگی مسعود جعفری جوزانی و منصور لشگری قوچانی است که این روزها در سینماهای کشور به نمایش در می‌آید. این فیلم یک تریلر اجتماعی و شهری است که به مسائل جوانان و



جامعه امروز می‌پردازد. داستان فیلم با فیلمنامه‌ای از مصطفی کیایی، روایت مقطعی از زندگی کاوه نابغه‌تری به همراه خواهر و شوهر خواهرش تحت شرایط خاصی حساب بانکی رانت‌خواری به نام محتشم را هک می‌کند. محتشم برای بازگشت پولش به روش‌های غیر قانونی رو می‌آورد اما این پول هنگامت در اختیار هفت جوان قرار می‌گیرد و مشکلات عدیده‌ای را برای آنها بوجود می‌آورد که ادامه داستان را شکل می‌دهد. در خط ویژه بازیگرانی مثل هانیه توسلی، میترا حجار، پریناز ایزدیار، مصطفی زمانی، میلاد کی مراد، هومن سیدی، محسن کیایی و سام قربیبان بازی می‌کنند. «خط ویژه» در سی و دومین جشنواره فیلم فجر سیمین بلورین فیلم برگزیده تماشاگران را دریافت کرد.

...تئاتر

چه جوری ممکنه من...

نمایش «من چه جوری ممکنه من...» به پرنده باشم؟» این روزها در سالن چهارسو مجموعه تئاتر شهر اجرا می‌شود. این نمایش که از ابتدای اسفند روی صحنه رفته تا پایان سال هر شب ساعت ۱۹:۳۰ به مدت ۱۰۰ دقیقه اجرا دارد.



«من چه جوری ممکنه من...» کاری است از روح الله جعفری بر اساس نمایشنامه‌ای از ماتی ویسینیک که تینوش نظم جو آن را ترجمه کرده است. این نمایش داستان کودکی را روایت می‌کند که هنگام تولد به جای دست راست، یک بال دارد و همین موضوع موجب سوء استفاده دیگران از او می‌شود تا موقعیت خود را در جامعه ارتقا دهند. این نمایش خردادماه امسال نمایش نامه خوانی شد و مورد استقبال و تحسین تماشاگران و منتقدان قرار گرفت. در این نمایش نسرين درخشان زاده، شیرین اسماعیلی، مریم رحمان قلهکی، سارا الله یاری، طوفان مهردادپان، پلدا عباسی، سامان کریمی، مهرداد باقری، کهبد تاراج، بهرام سروری نژاد و... بازی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

آخرین هفته سال برای خیلی‌ها وقت آخرین بدبیدوها است. اما برای آنهایی که همه کارهایشان را ردیف کرده‌اند وقت خوبی است تا کمی به خودشان برسند و آخرین هفته سال را با خاطره خوش تمام کنند. اگر جزو دسته دوم هستید، نگاهی به این پیشنهادها بیندازید تا آخر هفته متفاوتی برای خود و خانواده تان تدارک ببینید.

ساعتی است که از دور، از توی پیاده رو توی مغازه قدیمی را دیدم می‌زنم. پیر مردها چایشان به راه است. یکی اتو می‌زند، یکی می‌برد، یکی الگو در می‌آورد، یکی کوک می‌زند. برای اینکه حوصله شان سر نرود هر از چند گاهی جاهایشان را عوض می‌کنند. آن یک می‌نشینند پای چرخ، یکی سر دوزی می‌کند، یکی الگوها را از دیوار سمت راستی آویزان می‌کند و لایه لایش چای تعارف هم می‌کند و می‌گویند و می‌خندند.

بالاخره تو می‌روم. سلام و احوال پرسی‌ها مثل جای توی لیوان‌های دور طلایی شان داغند. این-جا هم از آن نگاه عاقل اندر سفیه آقاجان، از توی قاب عکسی که پشت چرخ خیاطی اش آویزان است، خلاصی ندارم.

می‌نشینم گوشه‌ای از اتاق که هم از لای پنجره‌های باریک بلند، خیابان درازی که به امامزاده می‌رسد پیداست و هم کنج کنج مغازه. شهنواز را هم آورده‌ام. می‌نشانم روی پایم و اول دستی به سر و رویش می‌کشم و توی گوشش آرام چیزهایی می‌خوانم.

پیر مردها زیر چشمی نگاهم می‌کنند و لبخند می‌زنند. شاید تا به حال ندیده‌اند که کسی توی گوش تارش چیزی بخواند. آهسته می‌گویم: بخوان شهنواز جان. تو آهنگ این روزگار را خوب بلدی. بخوان برای همه آدم‌هایی که آمده‌اند و رفته‌اند. اول سسلمک را می‌زنم برای همه مردمان سرزمینم و از گوشه چشمم، اشک پیر مردها را می‌بینم که جاری شده است روی گونه هایشان. نیشابورک را که تمام می‌کنم، دیگر نه از خودم خبری هست و نه از آدم‌های دور و برم. جامه دران را می‌زنم و همه‌های پیرامونم را فرامی‌گیرد. آجر به آجر و بند به بند ساختمانی که تا به حال به جز صدای قیژ قیژ چرخ خیاطی و فس فس اتوهای قدیمی و چق چق کاغذهای برش و قرچ قرچ فیچی هاصدای آشنایی نشنیده‌است، دور سرم شروع می‌کند به دور زدن. چشم باز می‌کنم به روی ردیف پارچه‌ها. پارچه‌های پیراهنی سفید، آبی روشن، صورتی کمرنگ، طوسی و سورمه ای قد می‌کشد تا انتهای طاق که می‌رسد به مشکی‌ها. صورتی‌ها و سفیدها را حتما برای دامادی بریده‌اند و برای رفتن به مجلس شادی. آبی‌ها مال عید دیدنی‌هایند و مشکی‌ها را برای عزاداری‌ها. توی همه آن‌ها هم فقط یکی است که داماد می‌شود و بهانه نووار شدن بقیه. فقط توی عزاست که برای کسی که واقعا کاری انجام داده‌است، لباسی نمی‌دوزند. پیر مردها مات و مبهوت شده‌اند.

می‌خندند، گریه می‌کنند، آهسته چای می‌نوشند. آقاجان را می‌بینم که از توی قاب عکس چشمکی می‌زند.

خیالش راحت شده‌است آبروریزی نکرده‌ام. با بسادا همایون تمام می‌کنم و توی دلم به روح درویش خان درود می‌فرستم و با خودم می‌گویم، بالاخره روزی من هم کاری ماندگار، نوایی جاودان خواهم ساخت.

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده‌اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس رابه‌خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی رابه‌طعم‌روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان‌نویسی شان را گذاشته‌اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

ردابه کمالی



من آن جا را ببیند. آن دیوارها انگار با آدم حرف می‌زنند. انگار می‌خواهند قصه همه آدم‌هایی که از اول پایشان را گذاشته‌اند تو، برای آدم نقل کنند. انگار هزار حدیث گفته‌اند. شاید حتی از قبل تر انگار بخوانند قصه آدم‌هایی را برایت بگویند که این دیوارها را بالا برده‌اند. این خیابان را ساخته‌اند. شاید هم بخوانند عقب‌تر بروند، باز هم عقب‌تر. از آدم‌هایی بگویند که شاید روزگاری، هزار و سیصد و نمی‌دانم چند صد سال قبل لایدر روی این خاک و این شهر راه می‌رفته‌اند و حالا خودشان شده‌اند خاک این آجرهایی که دیوارها را از آن ساخته‌اند. هزار هزار آدمی که حتی نامی از آن‌ها نمانده‌است، مگر این که نغمه‌ای خوش نواخته باشند.

از وقتی که گفته‌ام می‌خواهم با شهنواز بروم به آن مغازه قدیمی، آقاجان هر روز به خودش زحمت می‌دهد و قدم مبارکش را به اتاق کوچک من می‌گذارد و قدم رو در پیش می‌گیرد و به جان من همه نصیحت‌های پدرانه فراموش شده اش را می‌ریزد و اصلا دست بردار هم نیست. از سه سال پیش که گفته بودم حتما تا قبل از سی و پنج سالگی ام می‌روم، هر روز بساط ما همین بود. تا امروز که به خودم آمدم و دیدم که سی و پنج ساله‌ام.

نمی‌دانم چطور خودم را رساندم به اینجا. یک

می‌دانند مثل جوانی‌های خودش یک دنده و لجوجم. که وقتی بخوام کاری را انجام بدهم هیچ احدوناسی نمی‌تواند مرا منصرف کند.

بلند می‌شوم می‌روم توی اتاق پذیرایی. آن جا که آقاجان توی قاب عکس چوب گردی قدیم نشسته است و همین که از جلوی قاب رد می‌شوی، انگار زل می‌زند توی چشم هایت. همیشه تعجب می‌کنم که چطور پا تند می‌کند و از اتاقم دوباره خودش را جلو تر از من توی قاب عکس جا می‌کند کنار همه فک و فامیل هایش. از کنار قاب عکس آقاجان رد می‌شوم و چشم می‌دوزم به عکس آن مغازه قدیمی نیش خیابان امامزاده اسماعیل. همان مغازه‌ای که از هشتاد سال پیش آن جاست. آنقدر چشم دوخته‌ام به عکس که گوشه گوشه مغازه را می‌شناسم.

توی عکس دو تادو تا پنجره‌های هلالی مغازه کنار در دالبری کوچکش به رویت می‌خندند. انگار همه آدم‌هایی که پا گذاشته‌اند توی آن، از هزار و سیصد و نمی‌دانم چند تا به حال، به رویت لبخند می‌زنند. یک روز می‌روم. یک روز شهنواز را نیز با خودم بر می‌دارم و می‌برم و گوشه گوشه آن جا را نشانش می‌دهم. نه اینکه جای خاصی باشد، نه. برای من خاص است. برای شهنواز هم خاص می‌شود وقتی از توی چشم‌های

نوایی ماندگار

● زهرا حنیفه

مدام توی اتاق من رژه می‌رود. اینقدر که فکر می‌کنم دارد طول و عرض اتاق را اندازه می‌گیرد. آخر آقاجان عمری را توی کار متر کردن بود. امانه متر کردن اتاق، متر کردن پارچه و طول و عرض آدم‌ها.

مثل موقع‌هایی که قرار است عکس ببندازند، کت و شلوار سرمه‌ای اش را تن کرده است. همانی که سال آخر آقای عمانی برایش دوخت. طوسی اش را آقاجان برای آقای عمانی دوخته بود. پا تند کرده است و همینطور که زیر لب غر می‌زند بالا و پایین می‌رود. با چشم‌های از حدقه درآمده نگاهش می‌کنم که چطور تند و تند قدم بر می‌دارد. یک لحظه مکث کند و رد نگاه‌هایم را تا روی عصایش که گوشه تخته تکیه داده است دنبال می‌کند. یکهو به طرف عصا خیز بر می‌دارد و وزنش را روی آن می‌اندازد.

همیشه همین‌طور است. موقع غرغر هایش هم درد پاهایش یادش می‌رود هم آرتروز گردن و دیسک کمر. رژه می‌رود و غر می‌زند: «نکن پسر جان. نکن. آبرویم را از سر راه بر نداشته‌ام که تو به الف بچه به شبه به بادش بدی.» بعد به یاد کل زندگی من و فلسفه وجودی‌ام و ایسن کاری که او کار نمی‌داند می‌افتد و می‌گوید: «نکن جان پدر. این به درد تو نمی‌خوره. حالا که چی؟ آخرش که چی؟ می‌به‌دلم دلم می‌کنی. فکر می‌کنی فقط تو دل داری؟ ما دل نداریم. ما جوون نبودیم. ول کن ایسن بچه بازی رو. بسرو دنبال یه کار درست حسابی. پس فردا چه جوری می‌خوای خرج زن و بچتو بدی؟»

به این جا که می‌رسد، هر بار عصایش را محکم روی زمین می‌کوباند. با تاسف سر تکان می‌دهد. دوباره راه می‌افتد به متر کردن اتاق و سخرانی اندر باب کم عقل شدن جوان‌های امروزی. که سرشان به تنشان نمی‌ارزد و خودشان هم نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند. خدا نکند به میان حرف‌هایم بپریم که رشته کلام از دستش در برود. آنوقت دوباره همه را از اول. می‌داند گوشم به این حرف‌ها بدهکار نیست.

کتاب

خاطرات مسکو

خاطرات مسکو اثر «اما گرشتین» با ترجمه احسان لامع یکی از تازه‌های نشر است که بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه آن را به تازگی در ۲۶۰ صفحه روانه بازار کرده است. نویسنده در این کتاب به وضعیت



زندگی نویسندگان و شاعران در دوره استالین از جمله آن‌ها آحاتوا و اوسیب ماندلشتام پرداخته است. گرشتین در «خاطرات مسکو»، علاوه بر این که وضعیت اجتماعی و سیاسی زمانه خودش را توصیف و نقد می‌کند، سراغ نویسندگان و ادیبان آن دوره هم می‌رود و مخاطب را با جنبه‌های جدیدی از زندگی این شخصیت‌ها آشنا می‌کند؛ گرشتین می‌گوید در خاطرش شرایط سخت زندگی مردم، عواقب و تأثیرات جنگ جهانی دوم، وضعیت زندگی خصوصی شخصیت‌های اهل قلم، چگونگی برخورد دولتمردان روسیه با جامعه هنرمندان و شاعران و سرکوب مخالفان را انعکاس دهد. اصل کتاب به زبان روسی است و ترجمه این کتاب بر اساس نسخه انگلیسی آن با عنوان «Moscow memoirs» به فارسی برگردانده شده است.

گشت و گذار

خانه ملاصدرا



خانه ملاصدرا فیلسوف بزرگ قرن ۱۱ که فلسفه اشراق را به نهایت اوج خود رساند در استان قم قرار دارد و عمر ساختمان سرخ‌رنگ و کاهگلی آن به دوره صفویه می‌رسد. باید برای دیدن

خانه تاریخی ملاصدرا به غرب روستای کهک قم بروید و این خانه تاریخی را در محله چال حمام ببینید. جایی که پیرامون آن را خانه‌های روستایی با بافت معماری مناطق گرمسیری احاطه کرده‌اند. این بنا به صورت شبستانی طراحی شده که گرداگرد آن را در چهار گوشه، حجره‌ها و اتاق‌هایی در برگرفته‌اند و تزیینات بنا شامل گچبری شبه سجاده‌ای و مشبک‌های گچی در نورگیر هاست و در شرق خانه قنات نسبتاً پرابی وجود دارد که جزئی از مجموعه خانه ملاصدرا محسوب می‌شود. خانه ملاصدرا دارای فضایی گيرا و قدیمی با سقفی بلند و دیوارهای سیاه و تزیینات گچبری ساده با کاربردی‌های زیبا است که در مجموع، شبیه امامزاده‌های دوره صفوی است.

موزه

موزه آب بندرعباس



موزه آب بندرعباس در بخش مرکزی شهرستان بندرعباس در استان هرمزگان قرار دارد و یکی از نقاط دیدنی استان هرمزگان به حساب می‌آید. این موزه را باید در خیابان ۲۲ بهمن شهر بندرعباس

ببینید که قدمت ساختمان آن به دوره صفویه می‌رسد. موزه آب به سبک زیبایی بازسازی شده و در آن انواع کوزه (جهله)، انواع خمره آب به نام کروش، خمره‌های سنگی (موو) پایه مشک (مشک تروز)، و تصاویری از ظروف آب و گاو چاه، و چاه چرخ گاوی به نمایش گذاشته شده‌است.

این موزه محل مناسبی برای شناخت آثار و ابنیه‌های تاریخی در زمینه‌های مختلف مربوط به آب است. ایجاد و راه‌اندازی موزه آب یکی از راه‌های ارائه و نمایش تلاش و سخت کوشی انسان در حفر چاه‌های آب و قنات، و همچنین حفظ ارزش این میراث کهن، نگهداری و شناساندن ابزار و اشیاء مربوط به حفر آن به حساب می‌آید.

...نوروزی من آشپزی خانه

مهمانی دادن با شیرینی‌های خانگی لطف دیگری دارد که خوب است مهمان‌های نوروزی تان را از این لذت بهره مند کنید. عید بابوی خوب شیرینی‌های خانگی و عطر و انیل و آجیل بوداده شده می‌تواند نوستالژی‌های شما را برای فرزندان قابل درک کند.

شیرینی گردویی

- مواد لازم
- بیسکویت ۱۰۰ گرم
- پودر گردو ۲۵۰ گرم
- سفیده تخم مرغ ۶ عدد
- جوهر لیمو نصف قاشق چای خوری
- شکر ۴۰۰ گرم
- آرد یک سوم پیمانه
- وانیل یک سوم قاشق چای خوری
- طرز تهیه:



گردوی چرخ کرده، سفیده تخم مرغ، شکر، پودر بیسکویت و آرد را در ظرفی با هم مخلوط کنید و آن‌ها را چند بار از چرخ گوشت رد کنید تا حالت کشدار پیدا کند. حالا آن را در ظرفی بریزید، روی حرارت ملایم قرار دهید و هم

بزیند تا گرم شود. جوهر لیمو را در یک قاشق چایخوری آب جوش حل کرده، به مایه اضافه کنید. ظرف را از روی حرارت بردارید و مقداری سفیده تخم مرغ روی آن بریزید تا سطح آن خشک نشود و مایه خنک شود. حالا وانیل را به آن اضافه کنید و هم بزیند. کف سینی فر، کاغذ روغنی قرار دهید و مایه شیرینی را با استفاده از قیف مخصوص و با رعایت فاصله، روی کاغذ بریزید و با حرارت متوسط در فر ۲۵۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه حرارت دهید.



لوز نارگیل

- مواد لازم:
- شکر ۲ پیمانه
- آب ۱ پیمانه
- پودر نارگیل ۲ پیمانه
- طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کنید و هم بزیند تا شکر کاملاً در آب حل شود. این محلول را روی حرارت بگذارید تا بجوشد و قوام بیاید. حالا شربت را به ظرف دیگری منتقل کنید و با همزن خوب بزیند تا سفید شود. پودر نارگیل را چرخ کنید و به آن اضافه کنید. حالا این ترکیب را در ظرف بریزید و بلافاصله داخل فر قرار دهید و به مدت ۲۰ دقیقه با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد حرارت دهید تا بپزد. بعد از پخت آن را به شکل لوزی ببردو و سرو کنید.

نان برنجی

- مواد لازم:
- آرد برنج ۴۵۰ گرم
- آرد شیرینی ۱۰۰ گرم
- روغن جامد ۲۳۰ گرم
- روغن حیوانی ۵۰ گرم
- پودر قند ۲۳۰ گرم
- زرده تخم مرغ یک عدد
- گلاب ۳ قاشق
- تخم خرفه به میزان لازم
- طرز تهیه:



روغن حیوانی، روغن جامد و پودر قند را با همزن هم بزیند تا حدی که به رنگ کرم درآید. حالا زرده تخم مرغ و گلاب را اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید. آرد برنج و شیرینی را اضافه کرده و هم بزیند. این مواد را به مدت ۲۴

ساعت استراحت دهید و سپس از مواد به اندازه گلوله کوچکی برداشته، در سینی فر که کاغذ روغنی پهن کرده‌اید بچینید. روی آنها را با تخم خرفه تزئین کنید. سپس سینی را در فری که از یک ربع قبل گرم شده قرار داده و با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد بپزید. پس از آن که سرد شد آن‌ها را از سینی جدا کنید.



سوم که رایج تر است، استفاده از گوشت چرخ شده همراه پیاز است. گوشت را با پیاز رنده شده ورز دهید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آن را به گلوله‌های کوچک تقسیم و در روغن سرخ کنید. سپس روی برنج دم بدهید. در نهایت خرمای هسته گرفته و کشمش بی‌دانه را در روغن تفت دهید و همراه برنج زعفرانی روی پلو بدهید.

این غذا ته دیگ نان است. اما می‌توانید از سیب زمینی حلقه شده هم استفاده کنید. روی برنج در حال دم کشیدن کمی دارچین بپاشید. گوشت این غذا را می‌توانید به سه صورت انتخاب کنید. یا مرغ را با کره و زعفران سرخ کرده و با آب کم بپزید و یا گوشت تکه‌ای و ماهیچه را با کره، دارچین، نمک و فلفل سیاه پخته و وقتی آب آن غلیظ شد، همراه رشته پلو سرو کنید. روش

...پیشگامان سبزی آشپزی

رشته پلو

رسم است که در روز جشن نوروز یعنی اولین وعده غذایی بعد از تحویل سال رشته پلو باشد. فلسفه‌اش این است که رشته امور دستتان بیاید! اما حتی اگر این ایده خرافی باشد، رشته پلو باز هم غذای خوشمزه‌ای است که می‌ارزد آن را چند بار در ماه در برنامه غذایی تان جای دهید. این پلو را بیش تر با گوشت پخته یا پیاز داغ و خرما و کشمش یا گوشت مرغ می‌خورند. در رشته پلو آذربایجانی به این غذا برگه زردآلو و غیسی هم اضافه می‌کنند.

- مواد لازم
- برنج ۴ پیمانه
- رشته پلویی ۱ پیمانه
- گوشت یا مرغ به میزان دلخواه
- خرما و کشمش به میزان دلخواه
- زعفران نصف قاشق چایخوری
- روغن به میزان لازم
- نمک و دارچین به میزان لازم
- طرز تهیه:

رشته‌ها را خرد کرده و در روغن تفت دهید. اگر رشته پلویی در دسترس تان نیست می‌توانید از رشته سوپ استفاده کنید. در این صورت باز هم رشته‌ها را تفت دهید تا رنگ آنها تیره شود. برنج را از قبل با نمک زیاد خیس کنید. سپس آن را همراه رشته در دیگ آب جوش بریزید تا نرم شوند. برنج را آبکش کنید و همراه روغن در قابلمه ریخته و دم بدهید. بهترین ته دیگ برای

...گلخانه گلری

ایده‌هایی برای تزئین تخم مرغ



تخم مرغ‌ها شاید زیباترین و رنگی‌ترین اجزای سفره هفت‌سین باشند که رنگ کردن آنها می‌تواند حس و حال نوروز را به خانه شما بیاورد.

یکی از همین روزهای باقی مانده تا نوروز ۹۳ فرزندان تان را جمع کنید و با هم شروع به رنگ آمیزی تخم مرغ‌های هفت‌سین تان کنید. خاطره این استقبال از نوروز بدون شک همیشه با فرزندان تان خواهد ماند.

نقاشی تخم مرغ با رنگ‌های طبیعی

برای این کار می‌توانید تخم مرغ را در محلولی ترکیب شده از آب، سرکه و یک ماده رنگ‌زا استفاده کنید. آب، سرکه و ماده رنگ‌زا را در قابلمه حرارت دهید و بعد از نیم ساعت کنار بگذارید و صاف کنید.



تزئین با فویل‌های رنگی

در این مدل فویل‌های رنگی را باید به دور تخم مرغ بپیچید و بادست آنها را صاف کنید تا کاملاً نازک و صاف شوند. این کاری است که بچه‌ها واقعا دوست دارند و با آن سرگرم خواهند شد. بنابراین این تخم مرغ‌ها را با آنها آماده کنید.



نقاشی با گواش

نقاشی تخم مرغ کار نسبتاً سخت و حرفه‌ای و وقت‌گیری است. برای ساده کردن این کار می‌توانید یک الگوی کاغذی آماده کنید، آن را با نوار چسب روی تخم مرغ بچسبانید و فضاهای خالی آن را با گواش رنگ بزیند. سپس وقتی رنگ خشک شد، کاغذ را از تخم مرغ جدا کنید.



روبان‌های رنگی

با یک چسب مایع روبان‌های رنگی و طرح‌دار را روی تخم مرغ بچسبانید و تخم مرغ‌ها را در سبیدی حصیری که ته آن را با پوشال یاروبان‌های رها شده پر کرده‌اید بچینید.



خطر استامینوفن در بارداری



اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که مثل نقل و نبات مسکن مصرف می‌کنند به این خبر توجه کنید و دست کم در دوران بارداری از

این رویه دست بردارید. زیرا محققان آمریکایی به تازگی اعلام کرده‌اند مصرف استامینوفن در دوران بارداری با ابتلای کودک به اختلال کم توجهی ناشی از بیش فعالی مرتبط است. همانطور که می‌دانید استامینوفن شایع‌ترین دارویی است که برای درد و تب در دوران بارداری مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما نتایج تحقیقات اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا روی ۶۴ هزار و ۳۲۲ کودک و مادرانشان در موسسه ملی تولد نامارک بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۲ نشان می‌دهد مصرف این دارو بر ابتلای کودک به اختلال کم توجهی ناشی از بیش فعالی تأثیر دارد.

اختلال کم توجهی ناشی از بیش فعالی یا همان ای-دی-اچ-دی یک اختلال رفتاری تکاملی است. در این بیماری کودک توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را ندارد. معمولاً روند یادگیری کند و کودک از فعالیت بدنی غیر معمول و بسیار بالایی برخوردار است. حدود ۳ تا ۵ درصد کودکان قبل از هفت سالگی به این بیماری مبتلا می‌شوند. این عارضه بیشتر در دوران مدرسه برای کودکان و در هنگام بلوغ مشخص می‌شود و اغلب با افزایش سن علائم بسیاری از بیماران کمتر می‌شود.

در این بررسی از والدین خواسته شد تا مشکلات رفتاری فرزندانشان را در یک پرسشنامه گزارش کنند. همچنین نسخه‌های تجویز شده برای کودکان دارای اختلال از این موسسه جمع‌آوری شد. نتایج این بررسی نشان داد بیش از نیمی از مادران در دوران بارداری، داروی استامینوفن مصرف کرده‌اند. همچنین مشخص شده استفاده از استامینوفن در دوران بارداری با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی (Hypertensive Kidney Disease) در کودکان و بروز آن در هفت سالگی ارتباط دارد. محققان معتقدند این خطر زمانی افزایش می‌یابد که مادران در دوران بارداری بیش از سه ماه از این دارو استفاده کنند.

• دکتر مهشید چایچی

سیگارهای الکترونیکی، چاهی به جای چاله



بیشتر است. زیرا تمایل نوجوانانی که سیگارهای الکترونیکی استعمال کرده بودند به کشیدن سیگار معمولی بیشتر است. اگر چه ماهیت این مطالعه به محققان اجازه نمی‌داد که بررسی کنند آیا بیشتر جوانان سیگار کشیدن را با سیگارهای معمولی آغاز کرده‌اند و بعد به کشیدن سیگار الکترونیکی روی آورده‌اند یا برعکس، اما نتیجه مطالعه نشان داد که سیگارهای الکترونیکی موجب دلسردی جوانان از کشیدن سیگارهای معمولی نمی‌شود. سیگار الکترونیکی اولین بار در سال ۲۰۰۳ و در کشور چین تولید شد اما امروزه در نقاط مختلف جهان فروخته می‌شود و میلیون‌ها مصرف‌کننده دارد. در کشورهای مختلف، قوانین متفاوتی در مورد فروش و استفاده از سیگارهای الکترونیکی وضع شده است. این سیگار الکترونیکی در حال حاضر به صورت اینترنتی و به قیمت‌های ۶۴ و ۱۴۹ دلار و در سه مدل شبیه به سیگار، سیگار برگ و پیپ عرضه می‌شود.

مصرف‌کننده می‌دهد اما زبان‌های سیگار واقعی را نداشته یا این زبان‌ها را به حداقل می‌رساند. این محققان از مرکز تحقیقات توتون دانشگاه کالیفرنیا در آمریکا با بررسی اطلاعات ۱۷ هزار و ۳۵۳ دانش آموز دوره راهنمایی و دبیرستان متوجه شدند: نوجوانانی که دست کم یک نخ سیگار الکترونیکی کشیده بودند و اکنون از این سیگارها می‌کشند خطر کشیدن سیگارهای معمولی در آنها

به تازگی در کشورهای غربی نوع جدیدی از سیگار مصرف می‌شود که به سیگارهای الکترونیکی معروفند. گروهی فکر می‌کنند استفاده از این سیگارها ممکن است بتواند وابستگی به سیگارهای معمولی را کم کند اما تحقیقات تازه نشان داده که این سیگارها هم دردی از کسی دوامی نکند. محققان در مجله جاما کودکان اعلام کرده‌اند سیگارهای الکترونیکی مانع از سیگار کشیدن نوجوانان نمی‌شوند بنابراین هر نوع تبلیغاتی در این زمینه علمی و واقع‌بینانه نیست.

سیگارهای الکترونیکی به تقلید از سیگارهای معمولی، یک افشانه گرم نیکوتین ارائه می‌دهند. با این وجود سیگارهای الکترونیکی با طعم‌های توت فرنگی، شیرین بیان و شکلات به نوجوانان عرضه می‌شود. سیگار برقی با سیگار الکترونیکی وسیله‌ای است الکترونیکی که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. این سیگار بخارات خاصی تولید می‌کند که بو، طعم، مزه و احساس کشیدن سیگار واقعی را به

قند روزانه را بشمار



مصرف می‌کند، باید تنها ۲۵ گرم قند یا شکر در روز بخورند. این در حالی است که در یک قوطی نوشابه ۳۵ گرم قند وجود دارد. حالا دیگر خودتان می‌دانید یا اینهمه شیرینی و شربت در مهمانی‌ها چه کنید!

حاوی مواد مغذی کمتری هستند، روی بیاورند. همچنین این نگرانی وجود دارد که کل مصرف کالری روزانه بدن افزایش یابد. در این گزارش آمده است مصرف قند آزاد، به ویژه نوشیدنی‌های شیرین، ممکن است منجر به یک رژیم غذایی ناسالم شده و اضافه وزن، بیماری‌های غیر مسری مانند بیماری قلبی، دیابت و بیماری‌های دهان و دندان را به همراه بیاورد. بد نیست بدانید داده‌های اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که در سراسر جهان ۶۰ تا ۹۰ درصد کودکان و تقریباً ۱۰۰ درصد بزرگسالان از پوسیدگی دندان رنج می‌برند. در گزارش سال ۲۰۰۲ این سازمان میزان قند مصرفی در روز ۱۰ درصد کل کالری توصیه شده بود. اما کارشناسان این سازمان، اکنون بعد از بررسی حدود ۹ هزار مطالعه و تحقیق، توصیه می‌کنند مصرف قند باید به ۵ درصد کالری روزانه کاهش یابد. بنا بر این گزارش جدید، برای مثال افرادی که در طول روز ۲ هزار کالری

حالا که نزدیک عید و مراسم دید و بازدید می‌شوید حواستان باشد که در مهمانی‌ها رشته مصرف شیرینی جات از دستتان در نرود. و گرنه بعد از تعطیلات نوروزی پشیمان خواهید شد. سازمان بهداشت جهانی هم اعلام کرده قندی که در طول روز وارد بدن انسان می‌شود باید ۵ درصد از کل کالری روزانه باشد. این دستورالعمل حاکی از این است که برای مقابله با مشکلات بهداشت عمومی نظیر چاقی و پوسیدگی دندان، مصرف روزانه قند باید به ۵ درصد از کل کالری روزانه برسد. در سال‌های اخیر، نگرانی دانشمندان در مورد مصرف قند آزاد مانند گلوکز، فروکتوز و ساکارز بیشتر شده است. قند آزاد به قندی گفته می‌شود که توسط تولید کنندگان به مواد غذایی اضافه می‌شود. این قند همچنین به طور طبیعی در آب میوه، کنسرترو میوه، شربت و عسل وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی در این گزارش اعلام کرد، مصرف قند آزاد سبب می‌شود مردم به خوردن مواد غذایی که

وایتکس دشمن سیستم ایمنی بدن



مواد شوینده در طولانی مدت باعث بروز بیماری‌های مختلف تنفسی و بروز آسم، آلرژی و سرطان‌های بدخیم ریه و ارگان‌های دیگر شامل آسیب‌های کلیوی، آسیب به بافت کبد و سیستم عصبی می‌شود علاوه بر این در مواردی هم ممکن است اختلالات هورمونی را در زنان تشدید کند. مشکل دیگری که هنگام استفاده از شوینده‌ها به صورت مکرر پیش می‌آید بروز آگزماست. یکی از مهم‌ترین عوارض شایع در روزهای پایانی سال و ایام خانه‌تکانی آسیب به پوست است که با خارش، قرمزی و خشکی پوست و تاول‌های ریز همراه است. معمولاً بیماری در کف دست و روی نوک انگشتان بروز می‌کند که متأسفانه در صورت درمان نشدن این عارضه موجب التهاب و ترک پوست می‌شود. بهترین راه برای جلوگیری از خشکی پوست و عود این ضایعات، استفاده از کرم‌های حاوی اوره، گلیسرین و وازلین است. استفاده از دستکش‌های دو لایه (لایه داخلی کتان) مناسب‌ترین وسیله برای پیشگیری از عوارض پوستی شوینده هاست.

متخصصان معتقدند مهم‌ترین عارضه گاز کلر متصاعد شده از وایتکس، سوزختگی‌های پوستی و تورات جلدی شبیه آکنه است. ترکیب و مخلوط کردن کلر و آمونیاک به کار رفته که در صورت مخلوط کردن با مواد شوینده دیگر، گازهای بسیار سمی تولید می‌کند می‌تواند موجب سوزاندگی مجاری تنفسی شوند.

یادتان باشد هنگام کار با مواد شوینده نهایت دقت را داشته باشید و در صورت مشاهده هر گونه سرفه و یا تنگی نفس در معرض هوای آزاد و خنک قرار بگیرید و یا در صورت تماس پوستی با این مواد با آب فراوان آن ناحیه را شست شو دهید.

زیرا در مواد شوینده‌ای که حاوی آمونیاک و کلر هستند از ترکیب این دو ماده سموم دیگر تولید می‌شود. ترکیب کردن این مواد با یکدیگر ممکن است گازهای سمی را خارج کند که خطرناک باشد. متخصصان می‌گویند ترکیب کردن جوهر نمک با سفید کننده‌ها برای پاک کردن جرم سرویس‌های بهداشتی هر ساله موارد زیادی از بستری‌ها و حتی مرگ و میر را در روزهای پایانی سال به خود اختصاص می‌دهد. تماس‌های مکرر با این مواد شوینده‌ها ممکن است علائمی مانند سردرد، تهوع، استفراغ، سوزش چشم را به صورت گذرا به همراه داشته باشد که معمولاً افراد این علائم را نادیده می‌گیرند. در حالی که

اگر برای خانه تکانی عادت دارید زیاد از مواد سفید کننده مانند وایتکس و جرم گیرهای آمونیاک دار استفاده کنید، این مطلب را بخوانید. متخصصان می‌گویند آمونیاک که در مواد شوینده و برخی از ضد عفونی کننده‌ها موجود است باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و عوارض بسیار جدی را در پی خواهد داشت. شوینده‌های شیمیایی دارای ترکیب‌های آمونیاک هستند مانند پاک کننده‌های شیشه و برخی براق کننده‌ها که ماده اصلی تشکیل دهنده آن‌ها آمونیاک است. آمونیاک مهم‌ترین ترکیب هیدروژنه ازت است و در طبیعت از تجزیه مواد آلی ازت دار به دست می‌آید. آمونیاک گازی است بی رنگ، با مزه فوق العاده تند و زننده که اشک آور و خفه کننده است. گاز آمونیاک از هوا سبک تر است و به سهولت به مایع تبدیل می‌شود. آمونیاک سبب تحریک دستگاه تنفسی، پوست و چشم می‌شود و مواجهه با حجم زیاد این گاز برای بدن انسان بسیار خطرناک است زیرا این گاز با آسیب رساندن به شش‌ها می‌تواند سبب مرگ انسان شود. استفاده بیش از حد از این مواد شیمیایی موجب تحریک چشم، پوست، راه‌های تنفسی و ریه‌ها می‌شود که البته میزان آسیب بستگی به غلظت میزان ماده محرک و فضایی دارد که افراد در آن محیط کار می‌کنند. یکی دیگر از مواد سمی خطرناک که در انواع شوینده‌ها وجود دارد و در اثر استفاده بیش از حد از آن‌ها فرد دچار آسیب می‌شود ترکیب کلرین است.

این ماده شیمیایی در مواد شوینده لباس و شوینده‌های ظرف، پاک کننده‌های سطوح سرامیکی وجود دارد و اثرات محرک و تخریبی در سطوح مخاطی بدن از جمله چشم و ریه، گلو، پوست و غیره برجا می‌گذارد. یادتان باشد دو ماده شوینده را هیچوقت با هم مخلوط نکنید



چطور یک فرد و یک زوج باشیم؟



• ریحانه دوستدار

هیچ سه پایه یا چهارپایه‌ای نمی‌تواند متعادل باشد اگر هر کدام از پایه‌ها در وضعیت مناسب و درست قرار نگرفته باشند و هیچ سطحی روی یک پایه بنا نمی‌شود و باقی نمی‌ماند. زمانی که پایه‌ها درست جاسازی شوند همیشه می‌توانید با خیال راحت سه پایه را حفظ کنید.

بنای ازدواج مثل سه پایه است. یکی از پایه‌ها را شوهر و دیگری را زن شکل می‌دهد و پایه سوم که برای حفظ تعادل ایجاد شده، ممکن است در طول زمان تغییر کند. در سال‌هایی از زندگی زناشویی، فرزند پایه سوم زندگی است، در مرحله‌ای کار، در دوره‌ای بازنشستگی، خریدن خانه، رفتن فرزندان و...

در شروع زندگی رابطه شما فقط دو پایه دارد و ثابت و مستحکم نیست. پایه سوم این بنا به سرعت فراهم نمی‌شود و مدت‌ها طول می‌کشد تا وضعیتی ثابت پیدا کند. تازمانی که پایه سوم به کمک رابطه بیاید ازدواج بسیار شکننده و حساس است و به راحتی فرومی‌ریزد.

اولین حرکت، یک خانواده شکل بدهید

اولین کاری که به‌عنوان یک زوج جوان باید انجام بدهید این است که فراتر از فردیت‌تان قدمی بردارید و یک گروه دونه‌ر تشکیل بدهید. ویژگی‌های مهم و قوی فردی‌تان را به اشتراک بگذارید و بدون اینکه سعی کنید فردیت و هویت‌تان را فدای رابطه کنید یک زوج باشید. کار سختی است اما باید این حرکت و قدم مهم زندگی‌تان را بردارید. چند نکته می‌تواند به شما کمک کند:

اولین نکته این است که هیجانات، انرژی زیاد و احساسات پرشورتان را کنترل کنید تا بتوانید موقعیت‌تان را بهتر ارزیابی کنید.

یکی از چیزهایی که باعث می‌شود نتوانید به‌عنوان یک زوج فکر و رفتار کنید؛ احتمال شکست و جدایی است. مهم نیست که شما چه فکر می‌کنید و چه تصویری دارید، آنچه در سال‌های اول زندگی صمیمیت زناشویی تصور می‌کنید بسیار سطحی است. صمیمیت واقعی زمانی است که در کنار هم رشد کنید و یکدیگر را بهتر بشناسید.

روزهای آشنایی آنقدر زیاد نیست که بتوانید همه چیز را درباره هم بفهمید. سن و سال شما موقع آشنایی نیز چندان کمک‌کننده نیست چه زن یا مردی بیست ساله باشید چه چهل و پنج ساله شخصیت همسران در سال‌های اول چیزی ناشناخته است. لحظات مشترک باهم بودن مثل راه رفتن روی لبه تیغ است. «آیا چیزی که گفتن ناراحتش کرد؟» «چطور این موضوع رو باهاش مطرح کنم؟»

متأسفانه زن و شوهر در سال‌های اول وقت کافی هم برای ایجاد صمیمیتی عمیق و رابطه‌ای واقعی تلاش نمی‌کنند. کمی فکر کنید حتماً شما هم برای درست کردن رابطه صمیمی باری را به دوش رابطه گذاشته‌اید که نمی‌تواند آن را حمل کند؛ «این

به رابطه صمیمانه است پس همه مشکلات من توو رابطه‌ها قبلی اینجا حل می‌شه»، «من بالاخره به چیزی که می‌خواستم رسیدم» اگر فکر می‌کنید رهایی از پدر و مادر بد، رابطه‌های معیوب قبلی و یا شاید ازدواج‌های قبلی در گرمای عشق و رابطه جدید به دست می‌آیند یک بار بزرگ را به دوش رابطه تحمیل می‌کنید و پایه‌ها را سست می‌کنید.

الگوهای کهنه خانوادگی را کنار بگذارید

شما عروس و دامادی هستید که خانه پدر و مادری را ترک کرده‌اید. آنها زندگی خودشان را دارند و شما زندگی مستقل خودتان را دارید. اما گویا شما نمی‌توانید از خانه پدری دل بکنید. چون الگوهای زندگی خانه پدری را به زندگی تازه آورده‌اید.

آیا هنوز هم فکر می‌کنید باید ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوید و با همسران صبحانه بخورید؟ آیا فکر می‌کنید قانون خانه پدری برای جمع کردن تخت‌خواب فوراً و بعد از بیدار شدن از خواب درست است؟ و خانه باید همیشه مرتب باشد و شب‌ها باید حتماً برنج و خورش بخورید؟

قانون‌های خانواده پدری چیزهای بدی نیستند اما این قانون‌ها کاملاً اشتباه و دقیقاً درست نیستند. می‌توانید رختخواب را سریع مرتب کنید اما اگر کسی اینکار را یک ساعت بعد انجام بدهد اشتباه نکرده است. مساله اینجا است که «درست» و «غلط» روی زندگی ما سایه انداخته است و هیچ چیز بدتر از این نیست که شما یا همسران فکر کنید چیزی که درست می‌دانید باید از نظر همسران نیز درست

باشد و نتوانید عادت‌ها و الگوهای‌تان را تغییر بدهید و الگوها و باورهای دیگری را نپذیرید.

حرکت دوم، به کنترل و سلطه، نه بگوئید

هر کدام از شما می‌خواهید کنترل و مدیریت امور را به دست بگیرید. در موقعیت‌های مختلف مثل انتخاب رستوران برای آخر هفته تا خریدن خانه تمایل به مدیریت و نظر قطعی دادن باعث اختلاف و درگیری است. منبع و دلیل تنش‌ها همیشه در حال تغییرند و به نوع واکنش شما مربوط هستند اما چیزی که همیشه باقی می‌ماند اختلاف و درگیری است.

اختلاف و تنش اجتناب‌ناپذیرند. زن و شوهرهای جوان نمی‌توانند متوجه عمق و جایگاه این تنش‌ها در رابطه شان باشند. برای اینکه بفهمید اختلافات شما چقدر عمیق است و یا اختلافاتی معمولی است باید بسیار دقیق باشید. با وجود اختلاف می‌توانید یک زوج همراه و همگام باشید؛ اما باید یاد بگیرید اختلافات را حل کنید. رها کردن تفاوت‌ها، تنش‌ها و اختلاف‌ها می‌تواند به موضوعاتی جدی در رابطه تبدیل شوند. یک مشکل کوچک در دوران نامزدی می‌تواند تنش عمیق در زندگی زناشویی آینده‌تان باشد.

زمانی که باهم درگیر می‌شوید باید نگرش‌ها و برداشت‌های‌تان را یکی کنید. زن و شوهر در تلاطم عشق جوانی نمی‌توانند در تنش‌ها درست رفتار کنند و همیشه نسبت به آنچه دیگری می‌گوید و رفتاری که می‌کند جبهه می‌گیرند. هر چقدر با برداشتی بازتر فکر کنید بهتر می‌توانید مشکلات و

اختلافات را حل کنید.
حرکت سوم، رابطه جنسی را برای احساس نزدیکی بیشتر جدی بگیرید

همه نیازهای بیولوژیکی انسان‌ها مثل غذا و آب، نیازی جسمی را برآورده می‌کنند اما رابطه جنسی فقط یک نیاز جسمی را برآورده نمی‌کند و تحت تأثیر عوامل خارجی نیز هست. عواملی مثل مصرف دارو، استرس و ناتوانایی‌های جسمی، رابطه جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. عوامل ذهنی و روانی مثل ترس‌ها، تصورات غلط درباره رابطه جنسی، مشکلات شخصیتی و احساسات غلط نیز رابطه جنسی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

باورهای شما نسبت به این رابطه، تشکیل خانواده و تصمیم برای بارداری روی میزان صمیمیت شما با همسران تأثیر می‌گذارد. اگر در کودکی یا نوجوانی نوعی خشونت جنسی را تجربه کرده باشید و یا هر نوع تجربه غم‌انگیز جنسی دیگر؛ ایجاد یک رابطه صمیمی با همسران را به یک مشکل اساسی تبدیل می‌کند و ارتباط زناشویی و رابطه شما به‌عنوان یک زوج را تخریب می‌کند. اگر نمی‌توانید به هر دلیل جسمی یا روانی این ارتباط را برقرار کنید باید برای درمان اقدام کنید. درمان دارویی و مشاوره برای حل این مشکل وجود دارند.

آیا بین نشانه‌ها در شما وجود دارد؟

به این پرسش‌ها پاسخ دهید. با پاسخ به این پرسش‌ها می‌توانید موقعیت خودتان را ارزیابی کنید. پاسخ به پرسش‌ها را با نوشتن نمونه‌ها و مثال‌هایی از خودتان کامل کنید تا راحت‌تر واقعیت‌ها را بفهمید.

– من همیشه می‌خواهم موضوعات را در زندگی زناشویی مدیریت کنم. این منم که تعیین می‌کنم چه کسی غذا بپزد؟ کدام یک از ما دستشویی را تمیز کند، چه کسی کار کند و چه چیزهایی بخریم. اگر همه چیز آنطور که می‌خوام پیش نرود این رفتارها را می‌کنم... (رفتارها و واکنش‌های‌تان را بنویسید)

– ما باهم به توافق رسیده‌ایم و یا حداقل باهم مصالحه کرده‌ایم. دوساله‌ای که من هرگز از آن کوتاه نمی‌آیم اینهاست...

– من فکر نمی‌کنم قوانین خانه پدری درست بوده‌اند و به آنها پایبند نیستم. دو گواه برای اینکه نشان می‌دهد من در زندگی جدیدم یک شریک بالغ و آگاهم این است که....

– من توانستم از باورهای قدیمی دل بکنم برای اینکه هرگز نتوانستم این عادت‌ها را ترک کنم....
– من همه تلاشم را برای ایجاد صمیمیت بیشتر انجام می‌دهم یکی از کارهایی که به تازگی انجام دادم و صمیمیت را نشان می‌داد....

– من نمی‌توانم بگویم که رابطه جنسی ما رضایت بخش است و هر دوی ما واقعا از آن لذت می‌بریم. هیچ چیز مثل روزهای اول نیست چون...
– من رابطه جنسی و عاشقانه‌ای با همسرم دارم. آخرین رابطه ما اینگونه بود....

همسران و یافته‌ها

عاشق‌ها سالم ترند



عشق معجزه می‌کند! این چیزی نیست که فقط در درون تان احساس کنید. عشق می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند و جسم و روح‌تان را شاداب نگه دارد. تحقیقات نشان می‌دهند عملکرد سیستم ایمنی بدن در زوج‌های موفق و عاشق، قوی‌تر است. در مقابل آن دعوای زناشویی باعث اختلال در کارکرد سیستم ایمنی می‌شوند. اما زوج‌هایی که با منطق و آرامش اختلافات خود را حل می‌کنند در برابر عوامل بیماری‌زا نیز مقاوم‌تر هستند. جالب است بدانید زوج‌های عاشق کمتر به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دچار می‌شوند! علاوه بر این، آمار مرگ و میر زودرس در میان زوج‌های عاشق بسیار کمتر از افراد مجرد یا مطلقه است. در واقع افراد وقتی در روابط سالم و متعهد هستند استرس کمتری را تجربه می‌کنند. استرس کمتر هم به معنی سلامتی بیشتر است. علاوه بر این بیشتر آقایان وقتی ازدواج می‌کنند از برخی رفتارهای پرخطر از جمله مصرف سیگار و قلیان و مصرف مواد مخدر دست بر می‌دارند که خود باعث ارتقای سلامتی می‌شود. دنبال دلایل بیشتری می‌گردید؟ پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که عشق و واقعا روی مغز تأثیر می‌گذارد. در یکی از تحقیقات مشخص شد وقتی داوطلبان به عکس معشوق خود نگاه می‌کنند فعالیت هورمون دوپامین در مغزشان افزایش می‌یابد. این هورمون باعث مثبت اندیشی، افزایش انرژی و بهبود سلامت می‌شود.

توصیه‌های عاشقانه

زنگ خطر حرف‌های نگفتنی



در هر رابطه‌ای خط قرمزهایی وجود دارد. صحبت کردن یا رفت و آمد با فردی از آشنایان که پیش از ازدواج شما به همسران ابراز عشق کرده یا اشتباهی از طرف همسران که باعث ضرر مالی زیادی شده و.... نمونه‌هایی از مسائلی هستند که ممکن است در یک خانواده خط قرمز باشند. اما آیا باید این خطوط قرمز نامرئی را حفظ کنید؟ بعضی‌ها فکر می‌کنند جایی را که نمی‌خارد نباید خاراند. با مسکوت گذاشتن خیلی از چیزها تلاش می‌کنند رابطه را از تلاطم دور کنند. غافل از اینکه این شیوه ارتباطی بدترین ضربه را به رابطه می‌زند. شکاف بین دو نفر را روز به روز عمیق‌تر می‌کند و آنها را نسبت به هم بیگانه‌تر و نامحرم‌تر. کار به جایی می‌رسد که توانایی درددل کردن را از آنها می‌گیرد. در نهایت شما کسی می‌شوید که با همسران غریبه‌اید. حرف‌های زیادی در دلتان دارید که با او نمی‌گویید. «گفت و گو» یکی از نشانه‌های پختگی است. رابطه عاشقانه خوب حق کسانی است که با یکدیگر گفت و گو دارند. جسارت مطرح کردن هر موضوعی را دارند و می‌توانند به نرمی و آرامی و البته گاهی هم با اندکی تند شدن به دنیای درونی همدیگر نزدیک‌تر شوند. رابطه خوب رابطه‌ای است که خط قرمزها و حرف‌های مگوی آن کمتر باشد و دو طرف اصول گفتگوی صحیح و حل مساله را بدانند.

هدیه‌هایی که کودکان هرگز فراموش نخواهد کرد



• ریحانه دوستدار

چه چیزی بهتر از بخشش و ایجاد موقعیت‌ها و آموزش کودک می‌تواند او را خوشحال کند؟ این ۳۴ هدیه‌ای است که شما به کودکان می‌دهید و او در تمام زندگی‌اش قدرشان شما خواهد بود.

۱- مهربانی: هر کلمه محبت‌آمیزی که به کودکان می‌گویید زندگی او را تغییر می‌دهد. به کودک بگویید چقدر قدرشان وجود و حضور او در زندگی‌تان هستید. با مهربانی به او نشان بدهید چه تاثیری در زندگی شما دارد.

هنر: با وجود اینترنت و رسانه‌ها هر کسی شوق خلاقیت و ابراز وجود دارد. کودک شما هم می‌تواند؛ چون دنیا نیاز به انسان‌هایی خلاق و هنرمند دارد. ابزارهای خلاقیت و هنر را در اختیار او قرار بدهید.

۳- رویا: به کودکان یاد بدهید رویاهای بزرگ داشته باشند و روی خواسته‌های کوچک متوقف نشود. او باید بداند توانا تر از آن است که خودش فکر می‌کند و حتی توانا تر از تصور شما است. او را به سوی رویاهای بزرگ هدایت کنید.

۴- شفقت و عدالت: زندگی سهمی عادلانه برای همه انسان‌ها نیست و هرگز نخواهد بود. زندگی پر از تفاوت‌ها است اما هر زمانی که اشتباهی رخ می‌دهد و تفاوت‌هایی عدالتی ایجاد می‌کنند باید به کودک یاد بدهید چطور با دلسوزی و شفقت رفتار کند و نسبت به هستی‌نگاهی عادلانه داشته باشد و سهم دیگران را رعایت کند.

۵- قناعت: نیاز به بیشتر و بیشتر و بگیرد است. یکی از بهترین هدیه‌هایی که می‌توانید به کودک بدهید این است که یاد بگیرد به آنچه دارد قانع باشد. یادتان باشد او باید به داشته‌هایش قانع باشد نه به چیزی که خودش هست.

۶- کنجکاوی: به کودک یاد بدهید جستجو کند و پرسشگر باشد. چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا؟ چطور؟ چرا؟ و چرانه؟ را به او یاد بدهید. «بسه، اینقدر سوال نکن» هرگز نباید پاسخ شما به پرسش‌های کودک تان باشد.

۷- حدواندازه: یکی از عوامل موثر در موفقیت افراد حدواندازه خواسته‌های آنهاست. چقدر به کودکان بها می‌دهید و او را به سوی موفقیت پیش می‌برید؟

۸- ادب: کودک باید هر چیز درستی را یاد بگیرد: رفتار مناسب، رفتار با دیگران، پذیرفتن نتیجه کارهایش، و راه رسیدن به رویاهای و آرزوهایش قاعده‌هایی تربیتی هستند. ادب بازدارنده و مانع نیست بلکه مثبت و هدفمند است.

۹- تشویق: کلمات بسیار قدرتمند هستند. آنها می‌توانند بسازند یا ویران کنند. یک واژه ساده که امروز برای گفتگو با فرزندان به کار می‌برید می‌تواند مثبت و تشویق‌کننده باشد و یا می‌تواند او را به ناکامی‌ها و ناامیدی‌های بیشتر سوق بدهد. پس به کلمه‌ها فکر کنید.

۱۰- وفاداری به همسر: وفاداری در رابطه

بیشتر از همه سهم کسانی است که می‌توانند با تخیل آن را خلق کنند نه کسانی که در آینده زندگی می‌کنند.

۱۷- توجه و التفات: به کودک یاد بدهید که عمیق‌تر به مسائل و مفاهیم فکر کند. او چه کسی است؟ چه کسی خواهد بود؟ دنیا چگونه جایی است و ما چرا زندگی می‌کنیم؟ توجه او به مفاهیم عمیق فلسفی از او انسانی دقیق و هدفمند می‌سازد.

۱۸- خانواده شما: جایی که کودکان انسان بودن را یاد می‌گیرند و اولین‌ها را تجربه می‌کنند، اولین کتاب را می‌خوانند، اولین گفتگوها را می‌شنوند و اولین محبت و توجه را دریافت می‌کند در خانه و خانواده شماست. او بیشترین ساعت‌های زندگی کودکی‌اش را در کنار شما می‌گذراند؛ پس برای خانه و خانواده‌ای گرم فراهم کنید. ۱۹- آموزش‌هایی برای همه زندگی: لذت یادگیری چیزی فراتر از مطالعه و یا رفتن به مدرسه است. آموزش‌ها را در خانه شروع می‌شوند. پس برای کودکان بخوانید، از او سوال پرسید، معما حل کنید و ابزارهای جستجو را در اختیارش بگذارید.

۲۰- عشق: از مهربانی و دوستی فراتر بروید و او را از عشق سیراب کنید. خودتان عاشقانه زندگی کنید و به همه چیز عشق بورزید. همه چیز را دوست داشته باشید و این احساس را به کودکان نشان بدهید. بی‌قراری‌تان را برای دیدار دوباره با کودک یا همسر و یا دوستان نشان بدهید تا او با عشق آشنا شود.

۲۱- شام خانوادگی: میز شام فرصت مهم باهم بودن و معاشرت است. هرگز نمی‌توانید چنین فرصت‌هایی را به راحتی به‌دست بیاورید. لذت شام خوردن باهم را به کودک نشان بدهید تا ارتباط صمیمی شما و فرزندان حفظ شود.

۲۲- طبیعت: کودکی که محیط زندگی‌اش را

زناشویی چیزی فراتر از وفاداری جسمی است، چشم، فکر، قلب و روح شما باید وفادار باشد. به همسر تان وفادار باشید چون کودکان از شما می‌آموزد و به رفتار تان توجه می‌کند.

۱۱- یافتن زیبایی‌ها: به کودک یاد بدهید زیبایی را هر جا که هست و در هر کسی که می‌بیند پیدا کند. ۱۲- سخاوت: به کودکان درس سخاوت بدهید. از او فردی سخاوتمند بسازید که نسبت به انسان‌ها و حیات سخاوتمندانه رفتار می‌کند.

۱۳- صداقت: کودکی که خیلی زود با اهمیت و ارزش صداقت آشنا می‌شود در آینده به راحتی به دروغ‌گویی و ریاکاری تن نمی‌دهد. فردی که صادقانه رفتار می‌کند احساس بهتری نسبت به خودش دارد، لذت بیشتری از زندگی می‌برد، رنج‌ها را تحمل می‌کند و دوستان بیشتری خواهد داشت. زندگی آسوده نسبی کسانی است که حقیقت را می‌گویند و با آن کنار می‌آیند.

۱۴- امید: به کودک یاد بدهید که چیزها بهتر خواهند شد و انسان رو به رشد و بهبود است. امید به او انگیزه و قدرت می‌دهد تا موقعیت‌های سخت را از سر بگذراند و خوشحال باشد.

۱۵- آغوش و بوسه: فرزند شما هیچ وقت بزرگ نمی‌شود همیشه برای به آغوش گرفتن و بوسیدنش پیش قدم شوید و او را از محبت و عشق خودتان سیراب کنید. هیچ چیز مثل لمس و بوسیدن احساس واقعی شما را نشان نمی‌دهد.

۱۶- تخیل: حتی اگر همه ۲۰ سال اول زندگی فرزندان با آموزش و یاد گرفتن همراه باشد، سرعت پیشرفت‌های بشری آنقدر زیاد است که آموزش‌ها کافی نیست. زندگی آینده مثل امروز نیست و آینده

تحسین می‌کند حتماً از آن مراقبت خواهد کرد. اگر به کودکان یاد می‌دهید اتاق و خانه و وسایلش را تمیز نگه‌دارد باید به او یاد بدهید با طبیعت نیز مهربان باشد.

۲۳- فرصت‌ها: کودکان نیاز به فرصت‌هایی برای تجربه دارند. آنها می‌خواهند لذت ببرند و از امکانات استفاده کنند. همه فرصت‌ها نیاز به پول ندارند بیشتر از هر چیزی برای ایجاد فرصت‌ها به وقت و انگیزه نیاز دارید تا پول.

۲۴- خوش‌بینی: بدبینی هیچ تغییری در زندگی و دنیا ایجاد نمی‌کند. کودکی خوش‌بین تربیت کنید.

۲۵- صلح: شاید فکر کنید ایجاد صلح در اختیار و توان شما نیست. شاید نتوانید در جهان صلح برقرار کنید اما می‌توانید با اطرافیان و دوستان و خانواده رفتاری صلح‌آمیز داشته باشید و یک قدم موثر بردارید.

۲۶- افتخار: هر چیز جدید و هر موقعیتی را جشن بگیرید. اگر یک بار موفق بودید می‌توانید باز هم موفق باشید این چیزی است که کودکان باید یاد بگیرد.

۲۷- فرصت اشتباه و اشتباهات است. صبور تجربه‌هایش همراه با خطا و اشتباهات است. صبور باشید و فرصت تجربه را از او نگیرید.

۲۸- اعتماد به نفس: اگر کودکان ارزش و جایگاه خودش را بشناسند، اعتماد به نفس خواهد داشت. راه رسیدن به موفقیت اعتماد به نفس و خودباوری است. او جایگاه خودش را پیدا خواهد کرد اگر این جایگاه را حق خودش بداند.

۲۹- احساسات: با کودکان بخندید و گریه کنید. او باید احساساتش را بشناسد و آنها را به تعادل برساند.

۳۰- معنویات: باورهای دینی را به کودک بیاموزید تا جهان‌بینی‌اش شکل بگیرد. او باید بداند انسان چیزی فراتر از جسم است و به تاثیر معنوی رفتارش فکر کند. او را با مفاهیم اخلاقی خوب و بد آشنا کنید.

۳۱- ثبات: کودک باید یک زندگی با ثبات و آرام داشته باشد. او باید جایگاهش را در خانواده بشناسد، بداند به چه کسی اعتماد کند و آدم‌های مهم زندگی‌اش چه کسانی هستند. ثبات و آرامش را با تغییرات دائمی از بین نبرید.

۳۲- وقت گذراندن: زمان متوقف نمی‌شود و کودکان بزرگ خواهد شد. ارزش هر ثانیه از این زندگی را درک کنید و این احساس را به کودکان منتقل کنید.

۳۳- جایگاه خاص: کودک را تحقیر نکنید و ویژگی‌های خاص و ممتاز او را بیان کنید. او باید بداند چه کسی است و چه ارزشی در دنیا، در خانواده، برای شما و برای خودش دارد. او باید از وجود خودش خوشحال باشد.

۳۴- خانه‌ای گرم: زندگی کودک را گرم کنید. خانه باید جایی برای خوشحالی و لذت کودک باشد. پناهگاهی که دوستش داشته باشد و از ماندن در کنار پدر و مادرش خوشحال باشد. به کودک امنیت بدهید. هیچ کدام از این هدیه‌ها را نمی‌توانید بخرد اما مهم‌ترین هزینه‌ای است که برای کودکان می‌کنید!

اشتباهات رایج

حریم تان را تعریف کنید



داشتن حریم خصوصی یکی از نیازهای اساسی افراد است. چیزی که خیلی از پدر و مادرها بعد از بچه دار شدن از یاد می‌برند. فرزند شما باید این حریم را بشناسد و به آن مقید باشد. حد و مرزهای صمیمیت با شما کجاست؟ او چقدر اجازه دارد با شما شوخی کند یا با زبانی که با دوستانش صحبت می‌کند با شما حرف بزند؟ خیلی وقت‌ها صمیمیت بایی احترامی اشتباه می‌شود و این خطای والدین است که حریم خود را برای فرزندان مشخص نکرده‌اند. این حریم در فضای فیزیکی هم وجود دارد. مثلاً لازم است وسایل شخصی تان قابل دسترسی برای کودکان نباشد. زمان‌هایی برای پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه خود و همسر تان داشته باشید یا گاهی دو نفری با همسر تان بیرون بروید. برخی والدین هرگاه بخواهند با همسرشان دو نفره گفتگو یا تعامل کنند کودک شان در کنار آنها حضور دارد و در برخی موارد نیز کودک جریان تعامل دو نفره را برهم می‌زند. این یکی از خطاهای شایع والدین است. اگر شما تمام وقت تان را به کودک تان اختصاص دهید دیگر وقتی برای پرداختن به نیازهای خود نخواهید داشت و دچار مشکل خواهید شد. پس از همین حالا حد و مرزهایتان را به فرزندتان بشناسانید.

پسچه‌ها و یافته‌ها

زورگویی و خودآزاری



نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد قربانی زورگویی و قلدری شدن در مدرسه نخستین علت آسیب رساندن دانش آموزان به خود بوده است. در این بررسی که توسط چهار سازمان غیردولتی فعال در زمینه خودآزاری در بریتانیا صورت گرفته است، حدود ۴۰۰۰ جوان زیر ۲۵ سال که تجربه خودآزاری داشته‌اند شرکت کردند. این بررسی نشان داد خودآزاری بیانگر آن چیزی است که در درون فرد می‌گذرد، خودآزاری خود یک مشکل نیست، بلکه پاسخ یا بیان آن احساسات دشواری است که فرد با آن دست به گریبان است. خودآزاری اغلب در احساساتی عمیق مانند حس ناتوانی، نداشتن گزینه‌ای برای انتخاب یا حس گرفتار بودن ریشه دارد. این اختلال ممکن است از تجربیاتی ناخوشایند در گذشته و رویدادی آسیب‌زا مانند مورد حمله قرار گرفتن از سوی دیگران ناشی شود. رویدادهای زمان حاضر نیز می‌توانند احساسات قبلی مانند افسردگی را تقویت کنند. تعداد کودکان پذیرش شده در بیمارستان‌های بریتانیا به علت خودآزاری در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۱ درصد نسبت به سال پیش از آن افزایش داشته است. تحقیقات پیش‌بینی می‌کنند که احتمال خودکشی در میان کسانی که به علت خودآزاری به بیمارستان‌ها مراجعه کرده‌اند، ۱۰۰ برابر بیشتر از افراد دیگر است.

قالب امروز



نمایی زیبا از سالن اپرای وین / منبع: msnbc

داستان کوتاه

قدرت کلام

جک بعد از صرف صبحانه به جاں گفت که یک لحظه منتظر باشد و بعد خودش به همان روزنامه‌فروشی رفت. وقتی به آنجا رسید، با یلخندی به صاحب روزنامه‌فروشی گفت: آقا، ببخشید، ممکن است کمی به من کنید؟ من اهل اینجا نیستم. می‌خواهم روزنامه بخرم اما پول خرد ندارم.

فقط یک ۱۰ دلاری دارم. معذرت می خواهم.
بی بینم که سرتان شلوغ است و وقتتان را می گیرم.
صاحب روزنامه فری روزی در حالی که به کارش ادامه
می داد یک روزنامه به جک داد و گفت: بیا، قابل
نداره. هر وقت پول خرد داشتی، پولش را به من بده!
شاید در کدش دیگران بهترین راه برای انتظار
درک شدن توسط دیگران باشد.

شاید درک کردن دیگران بهترین راه برای انتظار درک شدن توسط دیگران باشد.

سودو کو

۲				۵	۹			۱
۳	۸			۴		۶		۹
	۵						۴	
			۹	۱			۳	
۵								۴
	۱			۳	۵			
	۷						۶	
۴		۶		۷			۹	۵
۱			۸	۶				۲

۳	۷	۵	۸	۶	۲	۹	۴	۱
۹	۴	۱	۳	۷	۵	۸	۶	۲
۸	۶	۲	۹	۴	۱	۳	۷	۵
۵	۳	۷	۲	۱	۸	۶	۹	۴
۶	۸	۹	۵	۳	۴	۲	۱	۷
۲	۱	۴	۷	۹	۶	۵	۳	۸
۴	۵	۳	۶	۲	۷	۱	۸	۹
۷	۹	۸	۱	۵	۳	۴	۲	۶
۱	۲	۶	۴	۸	۹	۷	۵	۳

حل ۱۰۲۰

جدول شرح در متن

[illegible]

حل

३५३३

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۳ اسفند ۱۳۵۲، (برابر با ۱۹ صفر ۱۳۹۴، ۱۴ مارس ۱۹۷۴) نقل شده است.

طلاق و دعوا خانم‌ها را چاق می‌کند!

طلاق، مشاجرات و بگو مگوهای خانوادگی،
زایمان‌های متعدد، محیط نآرام در خانواده، خانم‌ها را
چاق می‌کند.

۴۰ درصد مرگ و میر سن متوسط مردم جهان را در سال گذشته بیماری‌های ناشی از چاقی تشکیل می‌دهد. در جلسه دیروز سمپوزیوم غددشناسی دکتر حسن اسماعیلی بیگی دبیر کل انجام دیابت ایران را درباره علت چاقی و رابطه آن با عارضه داخلی صحبت کرد و روی در سخنان خود اعلام داشت افرادی که وزنشان دو برابر وزن طبیعی است نصف کسانی که وزن طبیعی دارند عمر می‌کنند. وی سپس آمار منتشره از طرف انجمن‌های بهداشتی آمریکا و اروپا را در مورد مرگ و میر افراد میان سال قرائت کرد. در این آمار گفته شده از هر ۱۰۰۰ بیمه شده‌ای که سال گذشته فوت کرده‌اند، ۳۸۳ نفر به علت بیماری قند - ۱۴۹ نفر به علت آنکسوس - ۲۰۶ نفر به علت دارای بودن سنگ کلیه - ۷۸ نفر به علت خوکشی - ۶۷ نفر به علت زخم اثنی عشر - ۲۰۶ نفر به علت حوادث جراحی و بقیه به علت بیماری‌های دیگر در گذشته‌اند. این آمار همچنین می‌گوید: ۴۰ درصد مرگ و میر سن متوسط مردم جهان را بیماری‌های ناشی از چاقی تشکیل می‌دهد.

دکتر اسماعیل بیگی افزود طبق آمار انجمن های بهداشتی جهان زنان بیشتر از مردان در معرض چاقی اند زیرا خانم ها بعد از هر طلاق - هر بگو مگو خانوادگی - هیجان و عصبانیت ز امان های متعدد جاق می شوند.

نقشه جامع تهران مردم را سرگردان کرده است

مشکلات طرح نقشه جامع تهران، ترافیک، آسفالتهای آلودگی هوا، بودجه شهرداری و تفاوت اعتبار شهرداری در شمال و جنوب تهران دیشب به هنگام طرح و بررسی بودجه شهرداری در انجمن شهردار و بحث و گفتگو قرار گرفت و نمایندگان به شدت شهرداری را مورد انتقاد قرار دادند در این جلسه که به ریاست رشید نادر خانی و با حضور شهرداری تشکیل شده بود داود فلاح مقدم گفت: طرحی تحت عنوان نقشه جامع تصویب کرده‌ایم و این نقشه برای مردم مشکلات و محدودیت‌های فراوانی ایجاد کرده و حالا که شهرداری برای اجرای طرح پول نادر مردم چه باید بکند و سرگردان کردن مردم یک شهر صحیح نیست.

مالکینی که به موجب مقررات اراضی آنها در طرح قرار گرفته از پرداخت عوارض خودداری می کنند و به این ترتیب شهرداری هرگز قادر نخواهد بود در انجام طرح های خود موفقیت به دست آورد.

توزیع ماهی سفید از پس فردا شروع می شود

انواع ماهی سفید، ماش ماهی، پرینگ دودی، کفال دودی، کپور و کفال منجمد از بامداد روز شنبه «پس فردا» در مناطق مختلف تهران و شمیران به نرخ دولتی به فروش می‌رسد.

شرکت شیلات اعلام کرد که انواع ماهی کفال و کپور را به قیمت بسیار ارزان برای افراد کم‌درآمد در مناطق جنوب شهر توزیع خواهد کرد و قیمت ماهی در مناطق دروازه غار، سه راه مهرآباد، مجیدیه، کوی نهم آبان و آقایی از این قبیله هر کیلو ۲۰ ریال در دسترس خریداران قرار خواهد گرفت و کامیون‌هایی که ماهی عرضه می‌کنند، موظف هستند قیمت ماهی ارزان را در روی بدنه کامیون‌ها نصب کنند.

شرکت شیلات شمال ۱۵۰ تن انواع ماهی سفید، ماش ماهی، پرینگ دودی را به قیمت هر کیلو ۱۵۰ ریال و کفال دودی هر کیلو ۸۰ ریال، کپور هر کیلو ۶۰ ریال و کفال منجمد هر کیلو ۵۰ ریال عرضه خواهد کرد.

نشکده علم و صنعت کامپیوتر تازه‌ای به خدمت می‌گیرد

بخش مهندسی برق دانشکده علم و صنعت ایران با یک کامپیوتر تازه مجهز خواهد شد که عملیات پیچیده‌تری را انجام خواهد داد. دکتر مهدی کرمانی رئیس این بخش ضمن اعلام این خبر گفت کامپیوتر «دیجیتال» سه سال آینده در دانشکده علم و صنعت به خدمت گرفته خواهد شد. سیستم کامپیوتر موجود آزمایشگاه را کامل خواهد ساخت.

در حال حاضر دانشجویان دانشکده علم و صنعت
چه در گروه الکترونیک و چه در گروه الکترونیک، طرز
استفاده از کامپیوتر را در دانشگاه می آموزند و کادر دانشکده
نیز تحقیقاتی از قبیل سوخت مدل های کنترل کننده سفینه
فضائی طرح ساختمان های چند طبقه مدل سازی سیستم
تنفس و قلب و غیره رایج و سبیل کامپیوتر انجام می دهند.